منهج القرآن الكريم
في علاج الأمراض النفسية

د. نارمين لطفي محمد حسب النبي

الأستاذ المساعد

بقسم الدراسات الإسلامية و العربية بالمنصورة

مقدمة

الحمد الله رب العالمين ،والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وأصحابه أجمعين، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين . أما بعد

تناول العلماء المسلمون في عصرنا الحديث في بحثهم عن القرآن وعلومه ، مواضيع متعددة تبين شمولية الهدي القرآني وأثره وأوجه إعجازه قال تعالي {يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاء لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ}[١] فالقرآن هو شفاء من كل داء وهو الرحمة والهداية وصدق الله تعالى حين وصف كتابة الكريم بقوله {لَوْ أَنزَلْنَا هَٰذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ}[٢]

تشير الآية إلى عظمة القرآن وعلو قدره وأنه ينبغي أن تخشع له القلوب عند سماعه لما فيه من الوعد الحق .

"قال الحسن البصري: إذا كانت الجبال الصم لو سمعت كلام اللّه وفهمته لخشعت وتصدعت من خشيته، فكيف بكم وقد سمعتم وفهمتم؟ [٣].

وإذا كان كتاب الله شفاء من كل داء وعلاج لأبدان والأرواح فقد حاولت أن أتعرض لجانب من جوانب العلاج وهو العلاج النفسي في القرآن الكريم من خلال بحث بعنوان .

---

(١) سورة يونس :٥٧

(٢) سورة الحشر :٢١

(٣) تفسير القرآن العظيم (تفسير ابن كثير) ٣/ ٥٠٢ دار طيبة لسنة ١٤٢٢هـ

(منهج القرآن في علاج الأمراض النفسية) نعرض فيه تناول شامل لما ورد في القرآن الكريم من أسباب وعلاج المرض النفسي وما يرتبط به من موضوعات تفيد وتصب في نفس المسار والهدف.

أهمية البحث وسبب اختيار الموضوع:

تنبع أهمية البحث من أهمية الموضوع ، وتعلقه بالدين الحنيف ، ومقومات الإيمان وتأثيرها في حياة الإنسان وشئونه الدينية والدنيوية ، وتتلخص أسباب اختيار الموضوع فيما يلي :

١. أهمية ما ذكر عن فضل القرآن الكريم في علاج الأمراض النفسية وما تداوله علماء الدين والأطباء في الموضوع لتوثيق أن القرآن يمكن أن يشفي الأمراض الروحية والنفسية بإذن الله.

٢. أثر القرآن الكريم على النفس الإنسانية ودورة في الحفاظ عليها ، وما لعظمة القرآن في ذلك فهو شفاء ورحمة ومصدر هدى ونور وسعادة للبشرية كلها.

٣. ما طرح في موضوع علاج المرض النفسي في القرآن كوجه من وجوه الإعجاز العلمي فيه.

أهداف البحث:

استهدف البحث الكشف عن ملامح منهج العلاج النفسي في القرآن الكريم ، والوقوف على الآيات الكريمة ، التي ترتبط بذات الموضوع ، وقد أظهر البحث أن العلاج النفسي في القرآن الكريم ، يعتمد بشكل مباشر على الإيمان بقدرة الله سبحانه وتعالى .

يهدف هذا البحث إلى ما يلي :-

١-التعريف بالعلاج النفسي والمرض النفسي من منظور قرآني.

٢-التدبر في الآيات المعنية بالشفاء في القرآن وما هو موجهه فيها للعلاج النفسي.

٣-إلقاء الضوء على النفس البشرية بأنواعها والضغوط النفسية التي تؤثر فيها .

٤-توضيح تأثير المنهج القرآني في تحقيق الاستقرار النفسي للإنسان.

٥-إلقاء الضوء على أهمية ما قدمة القرآن في آياته استباقا عن ما قدمه الطب الحديث.

مشكلة البحث:

كيف استطاع القران الكريم المنزل على النبي صلى الله عليه وسلم منذ أكثر من ١٤٢٩ عاما تقديم حلول ملموسة لعلاج المرض النفسي في المجتمعات الإسلامية وغيرها ، وعرض الأساليب الوقائية التي استند عليها القرآن الكريم لحفظ النفس البشرية من الأمراض النفسية ؟

في الحديث عن المرض النفسي هناك قناعة بين العديد من الناس أن ضعف الإيمان والمعاصي تعرض الإنسان للأمراض النفسية ،ويستلزم ذلك التقرب إلي الله والإكثار من العبادات التي تساعد على تجاوز المعاناة النفسية ، وهناك أيضا قطاع كبير يخشي اللجوء إلي الطب النفسي خوفاً من نظرة المجتمع إليه ، وعلى صعيد آخر اتجه العلم الحديث لتطبيق طريقة في العلاج

تسمي العلاج النفسي المعرفي السلوكي وهو فكرة قائمة على استخدام الأفكار والنصوص الدينية في تصحيح الأفكار المغلوطة والمرتبكة في عقول المرضي وهنا نجد مساهمة منهج القرآن الكريم في علاج الأمراض النفسية وهو ما نحاول أن نجتهد لطرحه في هذا البحث.

أسئلة يجيب عنها البحث

ما هو مفهوم المرض النفسي والعلاج النفسي في القرآن الكريم وفي الطب الحديث؟

ما هي أسباب الاضطراب النفسي من منظور علمي ومنظور إسلامي؟

ما كيفية تناول المرض النفسي في القرآن وفي الطب الحديث؟

ما هي الحلول التي يقدمها القرآن الكريم كعلاج للأمراض النفسية أو الوقاية منها؟

منهج البحث

يعتمد البحث على المنهج الاستقرائي التحليلي ، فهناك سرد لما ورد في آيات القرآن الكريم المتعلقة بالموضوع ،وتحليل المحتوى القرآني من الناحية التفسيرية والاستنباطية .

مصطلحات الدراسة :

١-القرآن الكريم في اللغة: مشتق من قرنت الشيء بالشيء إذا ضممته إليه ، أو مشتق من القرائن

لأن آياته تشبه بعضها بعضاً ،أو مصدر مهموز مشتق من قرأ بمعنى تلا ،أو من القرء بمعنى الجمع

اصطلاحاً: كلام الله المنزل على محمد صلى الله عليه وسلم المتعبد بتلاوته المنقول إلينا بالتواتر(١)

٢- منهج : المنهاج من نهج والمنهاج الطريق الواضح، ونهج الطريق أبانه وأوضحه ، والمنهج كلمة لاتينية الأصل تعنى الطريقة التي ينهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين .وقد ورد ذكرها في القرآن الكريم في قوله تعالى (لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاج) فإن المنهج لغة يعنى الطريق الواضح فهو خطة عامة شاملة يتم عن طريقها تزويد الإنسان بمجموعة من الفرص التعليمية التي تعمل على تخطيط أهداف عريضة مرتبطة بأهداف خاصة(٢)

وفي البحث سنتعرض لكلمة منهج بخصوص ما يقصد بمنهج العلاج النفسي إجرائياً "مفهوم الدعم النفسي ومجالاته، وأساليبه التي تم استنباطها من خلال القرآن الكريم المتعلقة بالموضوع ذاته".

ج – النفس : وردت النفس في القرآن الكريم في مواضيع عديدة منها الروح في قوله تعالى [اللّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا] (٣)وجاءت بمعني الإنسان بكامل هيئته وشخصيته مثلما جاء في الآيات

---

(١)البرهان في علوم القرآن للإمام الزركشي٢٧٨/١ ط دار الحديث القاهرة ٧٩٤ه الاتقان للإمام السيوطي٨٣/١طمجمع الملك فهد للطباعة

(٢)الصحاح للجوهري ٣٤٦/١ ، مادة (نهج) . وانظر في المعنى اللغوي : ٣٠٦/٣ من لسان العرب أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (ابن منظور) عن دار صادر سنة ٢٠٠٣م.

(٣) سورة الزمر الآية ٤٢ .

{وَاتَّقُواْ يَوْماً لاَّ تَجْزِي نَفْسٌ عَن نَّفْسٍ شَيْئاً وَلاَ يُقْبَلُ مِنْهَا شَفَاعَةٌ وَلاَ يُؤْخَذُ مِنْهَا عَدْلٌ وَلاَ هُمْ يُنصَرُونَ}[١] .

معناها الاصطلاحي :ماهية الإنسان، والأصل الجامع للصفات السلوكية عموماً ،و النفس هي همزة الروح والجسد بدونها يبقي الجسد حيا ولكن حياته غير منظمة يختل معها عمله السلوكي والحركي والعقلي أي يصبح مضطرب نفسيا. [٢]

(١) سورة البقرة الآية ٤٨ .

(٢) خواطر الانسان بين منظاري علم النفس والقرآن ص ١٩- تأليف: وليد عبدالله زريق الناشر: دار الكتاب العربي ١٩٨٠م .

المبحث الأول

المرض النفسي

تعريف المرض النفسي بين الطب والقرآن الكريم

يتعرض شيخ الإسلام ابن تيمية لتعريف المرض النفسي من زاوية روحية في قوله "مرض القلب هو نوع فساد يحصل له يفسد به تصوره وإرادته فتصوره بالشبهات التي تعرض له حتى لا يرى الحق أو يراه على خلاف ما هو عليه وإرادته بحيث يبغض الحق النافع ويحب الباطل الضار فلهذا يفسر المرض تارة بالشك والريب كما فسر مجاهد وقتادة قوله تعالى : { في قلوبهم مرض }[(١)] أي شك وتارة يفسره بشهوة الزنا كما فسر به قوله [فيطمع الذي في قلبه مرض] [(٢)].

ويري الإمام الغزالي المرض النفسي من زاوية أمراض القلوب فيقول "النفس في علاجها بمحو الرذائل والأخلاق الرديئة عنها وجلب الفضائل والأخلاق الجميلة إليها مثال البدن في علاجه بمحو العلل عنه وكسب الصحة له وجلبها إليه[(٣)].

---

(١) سورة البقرة : ٩

(٢) مجموع فتاوي شيخ الإسلام / أحمد بن تيمية ، أمراض القلوب وشفائها ١-/٩٣-١٤١صادر عن وزارة الشؤن الإسلامية

(٣) إحياء علوم الدين للإمام أبو حامد الغزالي – ١/ ٧٨ – كتاب رياضة النفس – الطبعة ٣١ –دار الكتاب العربي ٢٠١٠م

بينما اجتمع كثير من العلماء أو الأطباء في العصر الحديث علي تفسير المرض النفسي بشكل عام على أنه حالة فساد تصيب ، النفس وتخرجها عن حد الاعتدال والتوازن فيختل إدراكها للخير والشر وتضعف إرادتها[١] .

وربما يصف المجتمع السلوك البعيد عن الاعتدال بالجنون ، بينما لم تستخدم كلمة «مجنون» في القرآن للإشارة إلى الشخص الذي فقد عقله ، و ذكرت كلمة الجنون في القرآن في وصف ما يقوله الناس على الأنبياء حين تبدأ دعوتهم [٢]كما جاء في قوله تعالى {كتاب الله وَقَالُوا يَا أَيُّهَا الَّذِي نُزِّلَ عَلَيْهِ الذِّكْرُ إِنَّكَ لَمَجْنُونٌ}[٣] ، و{قَالَ إِنَّ رَسُولَكُمُ الَّذِي أُرْسِلَ إِلَيْكُمْ لَمَجْنُونٌ}.[٤] .

ويمكن لتبسيط الموضوع أن نعرف المرض النفسي بأنه : "حالة نفسية تصيب تفكير الإنسان أو مشاعره أو حكمه على الأشياء أو سلوكه وتصرفاته إلى حد تستدعي التدخل لرعاية هذا الإنسان ، ومعالجته في سبيل مصلحته الخاصة ، أو مصلحة الآخرين من حوله ، وفي مجال الأمراض الجسدية يسهل على الطبيب أن يؤكد وجود المرض أو الإصابة عن طريق صور شعاعية ،

أو تحليل مخبري ، ولكن يصعب هذا الأمر في الأمراض النفسية ، والتي قد لا تتجلى بعلامات جسدية عضوية للمرض . فالمرض النفسي يلاحظ عادة

---

(١) الموقع الرسمي للأستاذ الدكتور أحمد جمال ماضي أبو العزايم

http://www.abouelazayem.com/index.php/٢٠١٢-٠١-١٢-٠٦-٢٠-٤٧/٢٢٣-٢٠١٣-٠٩-٢٥-٠٦-٥٦-٣٨.html

(٢) الطب النفسي المعاصر للدكتور أحمد عكاشة ص (٣٥). مكتبة الأنجلو المصرية طبعة منقحة ٢٠١٠

(٣) الحجر : ٦

(٤) الشعراء ٢٧

من خلال سلوك المصاب ، أو في أسلوب نظرته للعالم من حوله ، أو كل هذه الأمور مجتمعه وبشكل عام ، يقال بوجود المرض النفسي إذا كان هناك تغير في سلوك الإنسان أو تفكيره ومشاعره لدرجة تؤثر سلبيا في مجرى حياته ،
أو لحد تسبب فيه الإزعاج الشديد له أو لغيره ممن حوله[١] .

من وجهة نظر الدين في بعد الفرد عن الدين قولاً وسلوكاً وعملاً وإحساساً، فاقتراف الذنوب والمعاصي، وإتباع الهوى والشهوة والشيطان، ومعصية الله عز وجل، وعدم إتباع سنة نبيه صلى الله عليه وسلم ، كلها تؤدي بالفرد إلى الشعور بالمشاعر السلبية، كالإحباط والقلق، والتهديد، والتوتر، والانزعاج وغيرها، وهي مظاهر للاضطراب النفسي، كما أن الصراع لدى الفرد بين قوى الخير والشر، بين المباح والمحرم، يؤثر في أمن الفرد النفسي، وسعادته ويسبب له بعض الأمراض النفسية وأمراض النفس، كالأنانية والحقد والبغضاء وغيرها، والتي تؤثر أيضاً في اطمئنان الفرد وسكينته[٢].

ومن هنا يمكن القول أن المرض النفسي كسائر الأمراض له بعدين أحدهما مادي والأخر روحي كلاهما يكمل الآخر ، فالبعد المادي أو العضوي يتناوله علم الطب الحديث ، والبعد الروحي أو السلوكي يتناوله علم النفس الإكلينيكي أو الطب النفسي.

---

(١)الأمراض النفسية والعقلية للدكتور أنور حمودة البنا ص ١٧-١٨ الطبعة الأولي – دار الفكر العربي

(٢)الدلالات العلاجية النفسية في القرآن الكريم وممارسة علماء الغرب لها د. عبد الفتاح عبد الغني الهمص د.محمد عبد العزيز الجريسي ٦١/١ مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات – العدد الثامن – يناير ٢٠٠٥

أسباب المرض النفسي :

يقول تعالى: {ونبلوكم بالشر والخير فتنه}[١] فالقلب إنما يمتحن بالشهوات والمعاصي، وهناك إشارات قرآنية لبعض ما يطرأ على القلب ، فالغفلة ، والعمى، والزيغ، والإقفال، القسوة، اللهو، الرياء، النفاق، الحسد.. جميعها تعرض القلب للطبع والختم ، وتتسبب في إنهاك النفس وصولا إلى المرض.

وهناك علاقة وثيقة بين القلب كركيزة أساسية في الحالة الصحية للإنسان والمرض النفسي ، فالحالة النفسية والصحية جميعها تتأثر بصلاح القلب ولو طرأ عليه عله فهي تصيب النفس والبدن بالتبعية فعلى سبيل المثل قال تعالى في سورة الحشر {وقذف في قلوبهم الرعب}[٢].

---

(١) الأنبياء:٣٥

(٢) الحشر :٢

فمدلول الآية يؤكد أن القلب يتحكم بحالة الإنسان فقد يسبب الحزن أو الفرح لأنه يتحكم بالعواطف ، والأفكار والمفاهيم ، والأخلاق وضوابط السلوك.

" سمعتُ رسولَ اللهِ صلى الله عليه وسلم يقولُ: «أَلا إِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً؛ إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ؛ أَلا وَهِيَ الْقَلْبُ»(١) .

والأمراض النفسية عامل مشترك يصيب الرجال والنساء على مر العصور ، وبرغم أن العلم قطع أشواط طويله للوقوف على أسبابها المباشرة ، إلا أنهم لم يستطيعوا حصرها بالكامل والاتفاق عليها ، فهناك من يرى أنّها تحدث جرّاء مجموعة من العوامل البيولوجية والنفسية وعوامل أخري مرتبطة بالبيئة الاجتماعية، مثل المشكلات والمصاعب الحياتية المتراكمة واليومية وكذلك ظروف الحياة الأسرية ،وهناك أمراض عضوية تتسبب في سوء الحالة النفسية وعوامل أخري وراثية أو الجينية جميعهم أو أحدهم مجتمعين أو فرادى يشكل أحد أسباب المرض النفسي .

ويرجع السبب الرئيس والأهم في إصابة الإنسان بالاضطراب النفسي، هو الجهل بالحقيقة المطلقة لهذا الوجود. وهذا الجهل ناتج عن الكفر بالله والبعد عن الركون إلى جنابه العظيم، وقد عبر القرآن الكريم عن هذه الحقيقة بألفاظ مختلفة. تأمل على سبيل المثال قوله تعالى: {وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ

---

(١) رواه البخاري في صحيحه كتاب الإيمان باب فضل من استبرأ لدينه ٢٠/١ – حديث رقم (٥٠) عن دار اليمامة للنشر ، وأخرجه مسلم في المساقاة باب أخذ الحلال وترك الشبهات ١٢٢٧/٣ رقم ١٥٩٩

يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ}[١] ، وقوله سبحانه: {اللهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُمْ مِنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ}[٢] .

ويلخص لنا العلم العوامل التي تساعد في ظهور المرض النفسي في عدة نقاط :

١-العوامل المتصلة بالتنشئة الأسَرية: ويعبرون عنها أحيانا بالخبرات المؤلمة زمن الطفولة الباكرة، كحرمان الطفل من الحب والتفاهم والقبول،

٢-العوامل الاقتصادية والاجتماعية: ويعبر عنها أحيانا بالأمن الاقتصادي والأمن الاجتماعي، كالتعطل عن العمل أو الانتماء إلى طبقة اقتصادية متدنية في مجتمع الفوارق الاقتصادية أو الشعور بالضعة الاجتماعية أو ضعف السند في مجتمعٍ معيارُ الترقي فيه الواسطةُ والمعارف والعائلة

٣-العوامل الوراثية: وقد اعتمدوا في تأكيدهم لدور الوراثة في إصابة الإنسان بالاضطراب النفسي على النتائج التي توصلوا إليها عندما وجدوا أن نسبة الإصابة بالفصام عند التوائم الحقيقية أكثر منها عند التوائم الكاذبة، هناك عوامل أخري تتمثل في عدم ضبط النفس ، وضعف الثقة في النفس ، وسهولة الإيحاء والاستهواء ، واعتقاد الفرد في قلة حيلته وضعف إمكانياته ،

---

(١)الكهف:٢٨

(٢)البقرة:٢٥٧

وعدم وجود خطة للحياة ، وعدم وضوح الأهداف والمثل والحياة الرتيبة ، ونقص الميول والاهتمامات ،وضعف الروح الاجتماعية... [١]

الصراعات النفسية من وحي قصص القرآن الكريم

إن الصراع بين الجانبين المادي والروحي في الإنسان هو الصراع النفسي الأساسي الذي يعانيه الإنسان في هذه الحياة وقد أشار القرآن الكريم إلى ذلك في قوله: [لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ] [٢].

إن إغفال المطالب الروحية للإنسان، يجعل حياة الإنسان خالية من المعاني السامية التي تجعل للحياة قيمة، وتفقده شعوره برسالته الكبرى في الحياة كخليفة لله تعالى في الأرض، فتضيع منه الرؤية الواضحة لأهدافه الكبرى في الحياة وهي عبادة الله . والتقرب إليه، ومجاهدة النفس في سبيل بلوغ الكمال الإنساني وقد صور القرآن الكريم حالة الصراع والقلق التي تنتاب الإنسان الذي يفقد إيمانه بالله سبحانه و تعالى في قوله عز وجل [وَمَن يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ فَتَخْطَفُهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوِي بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ] [٣] .

ولعل مشيئة الله تعالى قد اقتضت أن يكون أسلوب الإنسان في حل هذا الصراع بين الجانبين المادي والروحي في شخصيته هو الاختبار الحقيقي الأساسي الذي وضعه الله– جل شأنه– للإنسان في هذه الحياة [٤] .

---

(١) الأمراض النفسية والعقلية للدكتور أنور حمودة البنا ص ١١

(٢) سورة البلد : ٤

(٣) سورة الحج :٣١

(٤) محمد عثمان نجاتي : القرآن وعلم النفس ، ص ٢٢٨ – دار الشروق الطبعة السابعة ٢٠٠١م.

وقد جاءت جرأة الإنسان على قتل أخيه ومصادرة حقه في الحياة ، أكبر جريمة بشعة ، وذكرها القرآن الكريم كأول جريمة قتل وقعت على الأرض حيث قتل قابيل بن آدم أخاه هابيل ، وينسب القرآن هذه الجريمة إلى النفس. قول تعالى{ فطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَه فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ }[١] .

ويقول تعالى عن الخوف { فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَىٰ قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنتَ الْأَعْلَىٰ }[٢] ، ويعرض البخل مرتبط بالنفس في قوله تعالى : {فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَاسْمَعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنفِقُوا خَيْرًا لِّأَنفُسِكُمْ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ }[٣] .

فمن وقاه الله شر شح نفسه بأن سمحت نفسه بالإنفاق النافع لها {فأولئك هم المفلحون} لأنهم أدركوا المطلوب[٤] .

فالنفس هي التي تزين للإنسان وتدفعه للارتداد عن الدين وسوء التعامل مع قضاياه ، كما حدث للسامري ، صاحب نبي الله موسى (عليه السلام) ، والذي أضل الناس المؤمنين بتوجيههم لعبادة عجل صنعه من الحلي ، يقول تعالى : {قَالَ فَمَا خَطْبُكَ يَا سَامِرِيُّ ؟ قَالَ بَصُرْتُ بِمَا لَمْ يَبْصُرُوا بِهِ فَقَبَضْتُ قَبْضَةً مِّنْ أَثَرِ الرَّسُولِ فَنَبَذْتُهَا وَكَذَٰلِكَ سَوَّلَتْ لِي نَفْسِي }[٥]

---

(١) سورة المائدة : ٣٠

(٢)سورة طه : ٦٨

(٣)سورة التغابن : ١٦

(٤)تفسير السعدي عبد الرحمن السعدي ٨٦٨/١ ط مؤسسة الرسالة ٢٠٠٢م

(٥)سورة طه الآية ٩٦

وأهواء النفس تسبب مخالفة الأنبياء والعدوان عليهم يقول تعالى : {أَفَكُلَّمَا جَاءَكُمْ رَسُولٌ بِمَا لَا تَهْوَىٰ أَنفُسُكُمُ اسْتَكْبَرْتُمْ فَفَرِيقًا كَذَّبْتُمْ وَفَرِيقًا تَقْتُلُونَ}[١] في الآية ظاهرة تبدو كلما فسدت الفطرة، وانطمست فيها عدالة المنطق الإنساني ذاته. المنطق الذي يقتضي أن ترجع الشريعة إلى مصدر ثابت – غير المصدر الإنساني المتقلب – مصدر لا يميل مع الهوى، ولا تغلبه النزوة.

في حين أن أخوة نبي الله يوسف (عليه السلام) عندما قاموا تجاهه بتلك الجريمة النكراء ، حيث القوه في قاع الجب ، إنما كان نتاج لانحراف نفسي أصابهم يقول تعالى على لسان أبيهم يعقوب (عليه السلام) [قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ] [٢]

وهنا نتحدث عن الحسد باعتباره حالة مرضية نفسية بين الأفراد والمجتمعات تظهر بوضوح في تمني البعض من أهل الكتاب ارتداد المؤمنين عن إيمانهم فيكفروا[٣]،يقول تعالى :[وَدَّ كَثِيرٌ مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ] [٤]التكبر مرض يعشعش في ارجاء النفس يقول تعالى : [لَقَدِ اسْتَكْبَرُوا فِي أَنفُسِهِمْ وَعَتَوْا عُتُوًّا كَبِيرًا] [٥].

---

(١) سورة البقرة ٨٧

(٢)سورة يوسف ١٨

(٣) تفسير القرآن الكريم (الفاتحة – البقرة) ج١ ص ٣٥٧ ، محمد بن صالح العثيمين ، دار ابن الجوزي ، ط ١ ، ١٤٢٣هـ .

(٤) سورة البقرة :١٠٩ .

(٥) سورة الفرقان : ٢١ .

ولعل تفسير الإعراض عن دين الله ورسالة الأنبياء إنما ينشأ من حالة انحراف نفسي يطلق عليه القرآن (سفاهة) يقول تعالى : { وَمَن يَرْغَبُ عَن مِّلَّةِ إِبْرَاهِيمَ إِلَّا مَن سَفِهَ نَفْسَهُ }(١).

كما تناول القرآن الكريم من جانب آخر الصراع بين الجانبين المادي والروحي في الإنسان في عدة مواضع جاء منها علي سبيل المثال " { وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا انْفَضُّوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِنْ اللَّهْوِ وَمِنْ التِّجَارَةِ وَاَللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ }(٢) .

واستمرت تلميحات الآيات في القرآن عن الصراع النفسي في قوله تعالى :{ وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَين }(٣) وقوله تعالى: { إِنّا هَدَيْنَاهُ السّبِيلَ إِمّا شَاكِراً وَإِمّا كَفُوراً}(٤)) في إشارة أن عليه حسم الاختيار إلى أي جانب عليه أن يسلك ويعبر.

وقد ذهب القرآن إلي مفهوم أبعد قليلا عن هذا الصراع فاعتبر الاختيار هو النتيجة التي تحسم سلوك الفرد في قوله تعالى : {فَأَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ مَآ أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ .أَصْحَابُ الْمَشْأَمَةِ مَآ أَصْحَابُ الْمَشْأَمَةِ . وَالسّابِقُونَ
السّابِقُونَ }(٥)

---

(١) سورة البقرة : ١٣٠ .

(٢) الجمعة :١١.

(٣) البلد :١٠ .

(٤) الانسان : ٣

(٥) الواقعة : ٨ – ٩ .

وتشير آيات أخرى كثيرة إلى نفس الصراع الإنساني كما قال تعالى في المنافقون { يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ}(١).

أي لا يشغلكم الاهتمام بتدبير أمورها والاعتناء بمصالحها والتمتع بها عن الاشتغال بذكر الله عز وجل من الصلاة وسائر العبادات(٢)

وقد تمرض القلوب ومرضها هو عارض للمزاج يخرجه عن الاعتدال الخاص بنوع ذلك الجسم خروجا غير تام. وهو مجاز في الأعراض النفسانية العارضة للأخلاق البشرية عروضا يخرجها عن كمالها ، وإطلاق المرض على هذا شائع مشهور في كلام العرب ، وتدبير المزاج لإزالة هذا العارض والرجوع به إلى اعتداله هو الطب الحقيقي (٣) أشار القرآن الكريم إلى مرض القلوب في أكثر من موضع ، قال تعالى: {فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا} ، (٤)

ومرض القلب هو حالة خارجة عن الطبع ضارة بالفعل، وقد يطلق المرض لغة على أثره وعلى ضعف القلب وفتوره ويطلق مجازاً على ما يعرض المرء مما يخل بكمال نفسه كالبغضاء والغفلة وسوء العقيدة والحسد

---

(١) المنافقون :٩ .

(٢) روح المعاني للإمام الآلوسي ١٤/٣٠٣ .

(٣) التحرير والتنوير المؤلف: محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور التونسي ج١ ص ٢٧٩ الدار التونسية للنشر – تونس ١٩٨٤م .

(٤) سورة البقرة الآية ٩ .

وغير ذلك من موانع الكمالات المشابهة لاختلال البدن المانع عن الملاذ والمؤدية إلى الهلاك الروحاني الذي هو أعظم من الهلاك الجسماني [١]

وقال جل جلاله:{وَلِيَقُولَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ وَالْكَافِرُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَٰذَا مَثَلًا} [٢] .

ويقول أيضا: {يَانِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا}[٣] .

واستناداً إلى هذه المفاهيم التي تقدمها الآيات يتبين أنه من كان قريباً من ربه ذاكرا له على الدوام كانت قدرته دائمة مكتملة قادرة على التوصل إلى حقيقة خلق الإنسان ووجوده في الحياة أما البعد عن الله فيدخل صاحبه في دائرة الظلمة ويجعله من أهل الغفلة.

وفي دائرة الصراع الإنساني تشير الآيات إلى ذلك يقول تعالى (:(لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ) [٤] .

أي يكابد مصائب الدنيا وشدائد الآخرة و يكابد الشكر على السراء ويكابد الصبر على الضراء ؛ لأنه لا يخلو من أحدهما ، ويكابد محنا في المال والنفس[٥] .

---

(١) تفسير أبو السعود للإمام أبو السعود ٤٢/١ دار احياء التراث العربي

(٢) سورة المدثر ٣١

(٣)سورة الأحزاب ٣٢

(٤)سورة البلد ٤

(٥)الجامع لأحكام القرآن تفسير القرطبي ص٥٦ – طبعة مؤسسة الرسالة بتحقيق د/ عبد الله بن عبد المحسن التركي طبع عام ١٤٢٧م

والصراع النفسي ذو التاريخ الطويل نتيجة تضارب الرغبات والإقدام والإحجام في السلوك ، مما يسبب الإنهاك والضعف ، والإحباط المتكرر ، وعدم إشباع حاجات الفرد ، والفشل والحرمان ، واليأس ، والشعور بالنقص ، والتوتر النفسي والاضطرابات الانفعالية العنيفة الطويلة والصدمات الانفعالية ، والشعور بالعجز المفاجئ في حيل وأساليب الدفاع النفسي التي كان يعتمد عليها الشخص في مواجهة ضعفه ، وشعوره بالنقص[١] .

ولعل مشيئة الله تعالى قد اقتضت أن يكون أسلوب الإنسان في حل هذا الصراع بين الجانبين المادي والروحي في شخصيته هو الاختبار الحقيقي الأساسي الذي وضعه الله- جل شأنه- للإنسان في هذه الحياة. يقول تعالى: "الذي خلق الموت والحياة ليبلوكم أيكم أحسن عملاً [٢] .

(١) الأمراض النفسية والعقلية للدكتور أنور حمودة البنا ص١١٢- الطبعة الأولي – دار الفكر العربي .٢٠٠٦م

(٢) محمد عثمان نجاتي : القرآن وعلم النفس ، ص ٢٢٨ - دار الشروق الطبعة السابعة

المبحث الثاني

النفس والقرآن

تناول النفس في القرآن الكريم

أشارت آيات القرآن الكريم إلى النفس في الكثير من المواضع وفي جملتها إشارة إلى أن النفس جوهر مجرد مغاير للبدن لا تفني بفنائه والعلم الحديث رغم تقدمة الهائل يقف عاجزاً عن إدراك كنه هذه النفس(١) .

قال تعالى في سورة البقرة {وَاتَّقُواْ يَوْماً لاَّ تَجْزِي نَفْسٌ عَن نَّفْسٍ شَيْئاً }(٢) وفي قوله جل شأنه {لاَ يُكَلِّفُ اللّهُ نَفْساً إِلاَّ وُسْعَهَا }(٣) .

ويأتي ذكر النفس في القرآن الكريم مرتبطا بالإنسان وليس بغيرة من الكائنات ، والإشارات القرآنية تدل على أن النفس مسألة تخص الإنسان فقط من بين جميع المخلوقات ، فتجد قول امرأة العزيز في سورة يوسف {وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِيَ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيَ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ}(٤) فالعبارة القرآنية (إن النفس لأمارة بالسوء) تشير إلى ارتباط النفس بالإنسان فقط ، لأن الحيوانات تشتهي بغريزتها ، ولا يوجد لديها أمر بالسوء أو بغير السوء إلى قوله تعالى { مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا } (٥)

---

(١) الإمام ابن الجوزي المؤلف: عبد العزيز سيد هاشم الغزولي (ص ٢٤٧) - سلسلة اعلام المسلمين دار القلم طبعة ٢٠٠٠م .

(٢) البقرة : ٤٨.

(٣) البقرة : ٢٨٦.

(٤) يوسف : ٥٣.

(٥) المائدة : ٣٢.

والنفس من أشد أعداء الإنسان الداخليين لأنها تدعو إلى الطغيان وإيثار الحياة الدنيا، وسائر أمراض القلب إنما تنشأ من جانبها .

قال ابن القيم رحمه الله: وقد اتفق السالكون على اختلاف طرقهم وتباين سلوكهم على أن النفس قاطعة بين القلب وبين الوصول إلى الرب، وأنه لا يدخل عليه سبحانه ولا يوصل إليه إلا بعد إماتتها والظفر بها[(١)]

ويتناول القرآن النفس لارتباطها بالإنسان ولأنه هو المَعني بالتوجيه والتقويم ، ونفسه هي الأرض الخصبة التي تتسع لأفكار لا يمكن لغيره من المخلوقات أن يستوعبها ، وأخص الله تعالى النفس بآيات كثيرة لخلق أبعاداً مختلفة وزوايا عديدة من الرؤيا ،ليعرض من خلالها تفاصيل مواضع الضعف والقوة فيها .

قال تعالى { وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ، فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ، قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا}[(٢)] ، في هذه الآية توضيح لخبايا النفوس ومحتواها الكامن فمنها الخيّر ومنها الشرير .

ويذكر القرآن بحقيقة الأنفس في إشارة لأهميتها ومدي تدخلها في ما يكون عليه الإنسان ، فيقول تعالى: {إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ}[(٣)]

ويضرب لنا القرآن الأمثال، ويقص علينا القصص التي تُبيِّن خطورة النفس ، وكيف يؤدي ضعفها إلى تمكين الشيطان أن يستغل جهلها، وولوعها

---

(١) إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان تأليف ابن قيم الجوزية – ج٢ ص ٧٥ – طبعة دار الغد الجديد ٢٠٠٤.

(٢) الشمس:٧-١٠.

(٣) يوسف : ٥٣.

باستيفاء حظوظها العاجلة، وعدم نظرتها لتوابع الأمور ، فتجده يقصُّ علينا قصة ابني آدم، ودور النفس فيها ، يقول تعالى: {فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ}(١) .

وإخوة يوسف الذين ألقوا بأخيهم في البئر فقال لهم أبوهم يعقوب عليه السلام: {بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا}(٢) .

والقرآن كذلك يُذكرنا بحقيقة ضعفنا أمام أنفسنا، وأننا لا نستطيع الصمود أمام إلحاحها، كما قال تعالى على لسان نبيه يوسف – عليه السلام – : {وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنْ مِنَ الْجَاهِلِينَ}(٣) ،{أَصْبُ إِلَيْهِنَّ} أي أمِلْ إلى إجابتهن بالطبيعةِ وحكم القوةِ الشهوية وهذا فزعٌ منه عليه السلام إلى ألطاف الله تعالى جرياً على سُنن الأنبياءِ والصالحين في قصر نيلِ الخيراتِ والنجاة عن الشرور على جناب الله عز وجل وسلبِ القوى والقدر عن أنفسهم(٤)

يقول تعالى {وَفِي أَنفُسِكُم ۚأَفَلا تبصرون}(٥) وَفِي أَنْفُسِكُمْ في حال ابتدائها وتنقلها من حال إلى حال وفي بواطنها وظواهرها من عجائب الفطر وبدائع الخلق: ما تتحير فيه الأذهان(٦)

---

(١) المائدة : ٣٠.

(٢) يوسف :١٨.

(٣) يوسف : ٣٣

(٤) تفسير أبي السعود ٢٧٤/٤

(٥) الذاريات ٢١

(٦) الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل للإمام الزمخشري دار الكتاب العربي بيروت٣٣٩١٤/٤/١١،روح المعاني للإمام الآلوسي دار الكتب العلمية بيروت ١٤/١١

لكن الإنسان يغفل عن قيمته حين يغفل قلبه عن الإيمان، وحين يحرم نعمة اليقين ، والنَّفس لها مراتب مختلفة، وذكرها القرآن الكريم بالصفات التالية:

١. النفس الأمارة: و هي التي تأمر الإنسان بالسوء، والتي قال عنها القرآن الكريم : { وَمَا أُبَرِّىءُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلاَّ مَا رَحِمَ رَبِّيَ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ }(١).

٢. النفس اللَّوامة: وهي التي تندَم بعد ارتكاب المعاصي والذنوب فتؤنب وتلوم الإنسان جرّاء ذلك، و قال عنها القرآن الكريم : { وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ }(٢).

٣. النفس المطمئنة : و هي النفس الآمنة والمستقرّة، التي لا يستفزها خوف و لا حزن، فهي وصلت إلى مرحلة الاطمئنان و الراحة والطاعة التامة لأوامر الله والمشمولة بعناياته الربانية، والتي قال عنها القرآن الكريم : {يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ}(٣).

٤. النفس الراضية : و هي النفس التي رضيت بما أوتيت من عند ربّها، والتي قال عنها القرآن الكريم : {ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً }(٤).

---

(١) يوسف : ٥٣

(٢) القيامة: ٢

(٣) سورة الفجر ٢٧

(٤) الفجر: ٢٨

٥. النفس المرضية: وهي النفس التي رضي الله عَزَّ و جَلَّ عنها ووردت بالقرآن الكريم : { يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً }[١].

٦. النفس المُلهَمَة : وهي النفس التي ألهَمَها الله عَزَّ وجَلَّ ودلّها ما يزكّيها ويطهّرها من أعمال الخير، وما يدنّسها ويضرّها من أعمال الشر، والتي قال عنها القرآن الكريم : { وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا }[٢].

إن معرفة النفس الإنسانية لا تستقيم إلا بفهم دقيق للتصور الإسلامي للإنسان والوقوف علي وجهه نظر الإسلام في العوامل المكونة للشخصية السوية والصحة النفسية أو أسباب امراض النفس وما ينجم عنها من سلوك منحرف[٣]وفي كتب علماء النفس الحديثة تفسر النفس الأمارة بالسوء ، وتمثل النفس الشهوانية ، النفس اللوامة وهي النفس التي تراجع صاحبها ليعود إلى الحق ، النفس المطمئنة وهي النفس المؤمنة بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقدر خيره وشره ، والنفس الوسواسة التي يوسوس لها الشيطان بالشر أحياناً[٤].

---

(١) الفجر: ٢٨

(٢) الشمس: ٨

(٣) علم النفس: معرفه النفس الانسانية في الكتاب والسنة – سميح عاطف الزين (ص ٧٦)

(٤) الإسلام وقضايا علم النفس الحديث – للدكتور نبيل السملوطي ص٦٩ – طبعة دار الشروق ١٩٨٠

وفي كتاب الله تعالي يقول {كَلَّا بَلْ تُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ وَتَذَرُونَ الآخرة}[١] ، {وَيَدْعُ الْأِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْأِنْسَانُ عَجُولاً}[٢]

ومن هنا تكون النفس سبب شقاء الإنسان تراه يستعجل ما يتصوره ربحاً في الدنيا ويترك فوز الآخرة، ويتضح دور العقل في السيطرة على الأهواء النفسية السيئة، ولهذا وجب الالتزام بالتنبيه الدائم للنفس لحفظها يقظة بعيداً عن الاضطرابات قدر الإمكان، والنفس واحدة لكن لها عدة أحوال ، وبالإيمان يتغلب الإنسان على شهواته التي تدفعه إلى السوء و يجعل ضميره حياً يقظاً يأمره بالخير وينهاه عن الشر، يتصاعد في العلم حتى يصل إلى حالة أو المقام الذي تكون نفسه فيه راضية مطمئنة.

من آفات النفس كما ورد في القرآن الكريم:

تتبع أسواء المشاكل من الحالات المرضية التي تحدث في النفس ، وتنمو وتترعرع في خباياها ، وآفات النفس كثيرة ، ربما لا تعد ولا تحصي .

وقد ذكر ابن القيم بعضها قائلا : « في النفس كبر إبليس ، وحسد قابيل ، وعتوُّ عاد ، وطغيان ثمود ، وجرأة نمرود ، واستطالة فرعون ، وبغيُ قارون ، وحِيَلُ أصحاب السبت ، وتمرُّد الوليد ، وجهل أبي جهل »[٣].

(١) سورة القيامة ٢٠

(٢) سورة الإسراء ١١

(٣) كتاب الفوائد لابن القيم الجوزية ١٨/ ١٠٦ – طبعة دار عالم الفوائد مجموعة أثار أعمال إبن القيم الجوزية

وبتحليل الأفكار التي تأتي "المريض النفسي" تجده يرى الحياة من منظور قاتم مرتبط بالألم، والكآبة، الضيق، واليأس، وعدم القدرة على التركيز، بالإضافة إلى العديد من الأفكار التي تؤدي إلى الألم النفسي ومعه يتحول إلى مريض نفسي.

(١)الضعف

قـــال تعالى: {وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا}[١] فبالرغم من وجود الخير في فطرة النفس البشرية، وقدرة الإنسان المسئول عن النفس على التمييز بين الخير و الشر، إلا أنه مخلـــوق ضـــعيف ، فالضعف من مكونات الإنساني ويعتبر قاعدة في كل أركان حياته ، في كل شيء، لأنه خُلق من ضعف، ويـــؤول إلى ضعف، يخضع لهواه وشهواته ، ويتملكه خوفه وحزنه، (ضعيفاً): أي عاجز عن مخالفة الهوى وتحمل مشاق الطاعة، وقيل : ضعيف الرأي لا يـــدرك الأســـرار ، والحكم إلا بنور إلهي، وقيل: إن المراد ضعيف الخلقة يؤلمه أدنى حادث نزل به"[٢].

فلضعفه قد خفف الله – تعالى – تكليفه ولم يثقل عليه " وذلك لرحمته التامة وإحسانه الشامل، وعلمه وحكمته بضعف الإنسان من جميع الوجوه، ضعف البنية، وضـــعف الإرادة، وضعـــف العزيمـــة،

وضعـــف الإيمـــان، وضعف الصبر، فناسب ذلك أن يخفف الله عنـــه، ما يضعف عنه وما لا يطيقه إيمانه وصبره وقوته"[٣].

---

(١) النساء آية ٢٨

(٢) روح المعاني،ج٥،ص٢٢.

(٣) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان تأليف عبد الرحمن السعدي ، ص١٦٤ – الناشر: مكتبة دار السلام للنشر والتوزيع – الرياض ٢٠٠٢.

والضعف هو مادة خلق الإنسان ، ووصف به لأنه ينسى بعد العلم، ويجن بعد العقل، ويمـــرض بعد كمال الصحة، ويشيخ ويهرم بعد الشباب، وأنه لا بد أن يموت بعد الحياة، فليعرف قدره، وليقف عند حده، وليعبد ربه، حتى يأتيه اليقين الذي هو الموت"(١).

رغبات النفس وأمالها لا تنتهي، فإذا اتبعها الإنسان بخطوة واحدة، تفتح الأبواب لإتباع الهوي فستستدرجه للثانية ثم الثالثة ، وتلك النفس برغم فطرتها الطيبة ، إلا أنها في نفس الوقت منذ ولادتها وخروجها إلى هذا العالم تنمو معها الميول النفسية والشهوات .

(٢)الهلع:

وصف الله تعالى الإنسان بأنه خلق هلوعا {إِنَّ الْإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ، إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا }(٢) ، وفسر القرآن الهلع الموجود في فطـــرة الإنسان بأنه: سرعة الجزع عند مس المكروه وسرعة المنع عند مس الخير.

يقول الإمام بن كثير [هلوعا جزوعا عند مس الشر ، يتألم للذعته ، ويجزع لوقعه ، ويحسب أنه دائم لا كاشف له . ويظن اللحظة الحاضرة سرمداً مضروباً عليه، إلا من عصمه الله وهداه ووفقه للخير] (٣).

يخبر الله تعالى عن الإنـــسان ومـــا هـــو مجبول عليه من الأخلاق الدنيئة، بقوله تعالى: {إِنَّ الْإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا} ثم فسره بقوله: { إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا} أي إذا أصابه الضر فزع وجزع وانخلع قلبه من شدة الرعب، ويأس

---

(١) الأخلاق الإسلامية للمؤلف عبد الرحمن حسن حبنكه- ج١،ص٣٧٣.الطبعة التانية – دار القلم ١٤٢٠هـ

(٢) سورة المعارج :١٩-٢٠

(٣) تفسير ابن كثير ٢٢٦/٨

أن يحصل له بعد ذلك خير، و {إِذَا مسهُ الْخَيرُ منُوعاً} أي: إذا حصلت لــه نعمة من الله تعالى بخل بها على غيره، ومنع حق الله تعالى فيها ، فهذه الآيات تصف الإنسان بالجزوع عندما يمسه الشر، والمنوع عندما يمسه الخيــر في ظروف معينة، فهي تكمل خصوصية الهلع الشخصي والنفسي؛ إذ تتميز النفس البــشرية في مواقف الشر والشدة عنها في مواقف الانفراج والرخاء ،والهلع صفة غير محمودة، فوصف الإنسان هنا بها لوم عليه فــي تقــصيره عــن التخلق بدفع آثارها "[1]

ومن هنا تجد الهلع موجود في داخل النفس الإنسانية، وليس صفة عرضية على شخصية الإنسان، فهو خصله منذ بداية نشأته ، ولا علاج لها إلا بالإيمان بالله تعالى، الــذي يبعث في النفس الطمأنينة التي تمسك به من الجــزع وقت الشر.

(٣)<u>الإسرار والكتمان:</u>

قال تعالي{ فَيُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا أَسَرُّوا فِي أَنْفُسِهِمْ نَادِمِينَ }[2] من صفات النفس القدرة على إخفاء مطالبها ومشاعرها، وقد وردت هذه الصفة فــي آيات عديدة من القرآن والإسرار لا يكون إلاّ لما يخشى من إظهاره فساد، وقال أيضا في سورة يوسف {فأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ}[3]

وقد بين الله سبحانه أنه مطلــع علــى خفايــا النفــــوس وأن الــنفس إذا أخفــــت الشــر والمعصيــة عن النــاس، فإن هــذا لا يخفــى علــى

---

(١) التحرير والتنوير بن عاشور التونسي ، ، ج٢٩،ص١٧٠

(٢) سورة المائدة : ٥٢

(٣) يوسف آية ٧٧

علام الغيـــوب، قال تعالـــى: [أَوَ أَكْنَنتُمْ فِي أَنفُسِكُم] (١) يعنـــي أضمرتم في أنفسكم، فكـــل شيء سترته فقد أكننته(٢).

وتفسر الآيات القرآنية حقيقة النفس وما تجلبه على الإنسان من مرض كما لم يبينها علـــم النفس إلى الآن برغم كل ما بلغة من التقدم والتطور ، ولا يعـــرف حقيقـــة تلك الـــنفس البـــشرية إلا خالقها.

---

(١) سورة البقرة ٢٣٥

(٢) بحر العلوم ، تفسير السمرقندي –،ج١،ص٢١١.

(٤)الجحود و الإنكار

قال تعالي في سورة النمل {وَجَحَدُوا بِهَا وَاسْتَيْقَنَتْهَا أَنفُسُهُمْ ظُلْمًا}(١) دلت النصوص القرآنية على أن الإدراك واليقين على اختلاف مستوياته من الـــصفات التي تتصف بها النفس الإنسانية.

فعلى مستوى اليقين وصف القرآن الحالة النفـــسية لفرعـــون وقومه أمام الآيات التي جاءهم بها موسى بقوله (وَجحدوا بِها) أي: كفروا بآيات الله جاحدين لها، (واستيقنتها أنفسهم) أي: ليس جحدهم مستندا إلى الشك والريب، وإنما جحدهم مع علمهم ويقينهم(ظُلْماً) مـــنهم لحق ربهم ولأنفسهم(٢).

"وفائدة ذكر الأنفس، أنهم جحدوها بألسنتهم، واستيقنوها فـــي قلـــوبهم وضـــمائرهم، والاستيقان أبلغ من الإيقان"(٣).

(٥)الهم و الوهم

تحدث القرآن عما كان في نفوس طائفـــة مـــن المنافقين في غزوة أحد، من ظنون باطلة جاهلية دفعتهم إلى الهم، وإطلاق مقـــالات الكفـــر والردة، قال تعالى: {وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ}(٤) فحدثتهم أنفسهم بما يدخل عليهم الهم، وذلك بعدم رضاهم بقدر الله، وبشدة

---

(١) سورة النمل : ١٤

(٢) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان تأليف عبد الرحمن السعدي ص٦٥٨- الناشر: مكتبة دار السلام للنشر والتوزيع – الرياض ٢٠٠٢.

(٣) تفسير القرآن العظيم (تفسير ابن كثير) ج٢٤،ص١٨٤.دار طيبة لسنة ١٤٢٢هـــ ،

(٤) آل عمران : ١٥٤

تلهفهم علـــى ما أصابهم وتحسرهم على ما فاتهم مما يظنونه منجياً لهــم لــو عملــوه [١].

وجاءت الآيات السابقة جزء من الكل حين قال تعالي {ثُمَّ أَنزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاساً يَغْشَى طَآئِفَةً مِّنكُمْ وَطَآئِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ يَقُولُونَ هَل لَّنَا مِنَ الأَمْرِ مِن شَيْءٍ قُلْ إِنَّ الأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ يُخْفُونَ فِي أَنفُسِهِم مَّا لاَ يُبْدُونَ لَكَ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الأَمْرِ شَيْءٌ مَّا قُتِلْنَا هَاهُنَا قُل لَّوْ كُنتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَى مَضَاجِعِهِمْ وَلِيَبْتَلِيَ اللّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحَّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ}[٢] ؛

تحدثت الآيات عن غزوة أحد والتي لم تكن معركة في الميدان وحده إنما كانت معركة كذلك في الضمير فميدان القتال لم يكن سوي جانبا من جوانب الشمول التي عرضته الآيات عن ميدان النفس البشرية ، وتصوراتها ومشاعرها ،وأطماعها وشهواتها ، ودوافعها وكوابحها ، فجاء القرآن ليعرض مشكلات النفس كما ذكرته الآيات وعلاجه بلطف وعمق في الآيات التي تبعته وبنظرة أشمل مما تضمنته تفسيرات الحديث عن الحرب والميدان.

ومن بلاغة هذه الجملة في هذا الموضع أن كل واحد من المخاطبين يتذكر عند سماعها أو تلاوتها أن الله – تعالى – مطلع على عمله، عالم بنبيه وخواطره فيحاسب نفسه، فإن كان مقصرا تاب من ذنبه خوفاً من التقصير وأن يراه الله حيث لا يرضى[٣].

---

(١) التحرير والتنوير ج٣، ص١٣٤.

(٢) آل عمران الآية ١٥٤

(٣) التحرير والتنوير ١٣٤/٣

(٦)الوسوسة:

من صفات النفس الإنسانية أنها توسوس، وتحدث نفسها بما فيها من الشر والخيـــر، وهذه الوساوس لا يُحاسب الإنسان عليها ما لم يقلها أو يفعلها، فالإنسان عندما يخلـــو لنفـــسه يلاحظ أنها توسوس له بالخير أو بالشر، قال تعالى: {وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ }[١]

فعلم الله تعالى متجدد، يعلم ما تحدث به نفس الإنسان من وساوس وخواطر، ولا يخفى عليه شيء، دلالة على التحذير من إضمار مالا يرضي الله تعالى.

في الآيات يخبر تعالى عن قدرته على الإنسان بأنه خالقه ، وعلمه محيط بجميع أموره حتى إنه تعالى يعلم ما توسوس به نفوس بني آدم من الخير والشر .

ومن هنا تجد وسوســة الــنفس هــي وسوسة الشيطان، ومهمة الشيطان دوماً هي غواية الإنسان وتضليله، حتى يصبح كل حــرام حلالاً لديه، فيخسر الدنيا والآخرة.

(٧)الضيق والحرج:

قال تعالي {فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا}[٢] ، يقسم تعالى بنفسه الكريمة المقدسة : أنه لا يؤمن أحد حتى يحكم الرسول صلى الله عليه وسلم

(١) سورة ق:١٦

(٢) سورة النساء : ٦٥

في جميع الأمور ، فما حكم به فهو الحق الذي يجب الانقياد له باطنا وظاهرا ؛ ولهذا قال) : ثم لا يجدوا في أنفسهم حرجا مما قضيت ويسلموا تسليما (أي : إذا حكموك يطيعونك في بواطنهم فلا يجدون في أنفسهم حرجا مما حكمت به ، وينقادون له في الظاهر والباطن فيسلمون لذلك تسليما كليا من غير ممانعة ولا مدافعة ولا منازعة

هنا أثبت القرآن أن الضيق والحرج من الأمراض التي قد تصيب النفوس، وفي الآية تجد المعنى حول "إذا حكموك يطيعونك في بواطنهم، فلا يجدون في أنفسهم حرجاً مما حكمت به، وينقادون له في الظاهر والباطل ثم لا يكفي هذا التحكيم حتى ينتفي الحرج من قلوبهم والضيق، ثم لا يكفي هذا التحكيم حتى يسلموا لحكمه تسليماً، بانشراح صدر وطمأنينة نفس"(١)

وفي سورة التوبة قال تعالي {وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خُلِّفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ}(٢)

(حتّى إِذَا ضاقَتْ علَيهِمُ الأَرضُ) أي خلفوا وأبهم الله أمرهم إلى أن شعروا بأن الأرض قد ضاقت عليهم برحبها (وضاقت عليهم أنفسهم) أي وضاقت أنفسهم على أنفسهم، فكأنهم لا يجدون لأنفسهم مكانا ترتاح إليه وتطمئن به واعتقدوا أنه لا ملجأ لهم من سخط الله يلجئون إليه إلا إليه تعالى(٣)

---

(١) تفسير القرآن العظيم (تفسير ابن كثير) – ج٥٠٢/١

(٢) سورة التوبة : ١١٨

(٣) تفسير المنار للشيخ محمد رشيد رضا ٥٣/١١ ط الهيئة المصرية للكتاب

(٨)الغفلة والجهل:

قال تعالي في سورة الأنبياء {اقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُعْرِضُونَ}[١]

"من أخطر الأمراض التي تصيب النفس، والتي يمكن أن تكون سبب هلاك الإنسان، مرض قد لا ننتبه إليه: مرض الغفلة، وهى أن يغفل الإنسان عما سيأتي إليه، عن يوم الحساب، عن ساعة نزول القبر،عن ساعة يقف فيها بين يدي الله عز وجل"

ويرى علم النفس الإسلامي أن الغفلة باب لنسيان الحق، ومنبع للأنانية والشره، وقسوة القلب، وإنه من طول استحواذ الغفلة على الإنسان يأتي النفاق والكذب وأباطيل الشيطان، وثمرة الغفلة الخيانة، وغلبة الأهواء"[٢].

والغفلة لا يعالجها سوي اليقظة: واليقظة تعني ضمن ما تعنيه طرد الغفلة والتفريط الذي يحصل للنفس البشرية ، وفي قوله تعالي حذر سبحانه الإنسان فقال : {وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ العَذَابُ بَغْتَةً وَأَنْتُمْ لاَ تَشْعُرُونَ * أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتَى عَلَى مَا فَرَّطتُ فِي جَنبِ اللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ السَّاخِرِينَ}[٣]

---

(١) سورة الانبياء : ١

(٢) مدخل الي علم النفس إسلامي، محمد عثمان نجاتي،ص١٢٣

(٣) الزمر : ٥٥-٥٦

والتفريط يعني : التقصير والتضييع كما في اللِّسان ، فرط في الأمر أي : قصر فيه وضيعه [١].

وهو لا يحصل إلا بالغفلة والنسيان ، أو التكاسل والإهمال ،ومن أهم الأسباب التي قد تؤدي إلى الغفلة الانشغال التامُّ بالدنيا ، والاقتصار على بعض مظاهر التدين ، وعدم إدراك قيمة النِّعم وقدر المنعم .

٩-اليأس والقنوط

ينادي الله تعالى اليائسين الذين أسرفوا على أنفسهم، وارتكبوا المعاصي، يناديهم نداءً مفعمًا بالرحمة؛ يقول تعالى :﴿ قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ * وَأَنِيبُوا إِلَى رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنْصَرُونَ ﴾[٢] في هذا النداء يأمر الله اليائسين بألاّ يفقدوا الأمل من رحمته تعالى، ويخبرهم بأنّ الذنوب والمعاصي وكل أنواع الإسراف التي ارتكبوها، يَمحوها الله بلمح البصر، بشرط أن يرجع الإنسان ويُنيب إلى الله تعالى بقلبٍ سليم!

ثم تأتي الآيات التالية وتأمرنا بتغيير الأعمال السلبية فورًا؛ يقول تعالى :﴿ وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنْزِلَ إِلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَأَنْتُمْ لا تَشْعُرُون ﴾[٣]

---

(١) لسان العرب أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (ابن منظور) مادة : فرط ٣٤٥/٢ عن دار صادر سنة ٢٠٠٣م

(٢) الزمر:٣٥-٥٤

(٣)سورة الزمر ٦١

والنتائج الإيجابية العظيمة للاستجابة لأوامر الله ﴿ وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ وتتضمَّن هذه الآية ثلاثة نجاحات متتالية:

أ- النجاة من عذاب الله يوم القيامة :﴿ وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ ﴾

ب- النجاة من التعرُّض للسوء مستَقبَلاً :﴿ لا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ ﴾

ت- عدم الحزن على ما مضى :﴿ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾[1]

---

(١) الاضطرابات النفسية وعلاجها في القرآن الكريم د.رحيل بهيج
: http://www.alukah.net/sharia/٠/٥٠٣٤٧/#ixzz٥١٢hp١NEo

إرشادات قرآنية لإصلاح النفس الإنسانية :

أهتم القرآن الكريم في بمعرفة النفس، ومواطن الضعف فيها والتي تنشأ كنتيجة لانحراف الإنسان عن الفطرة السليمة ،وجاء أصعب أنواع الجهاد وهو جهاد النفس ليؤكد على مدى أهمية النفس في القرآن ، فهي قدرة كامنة في كيانه يعبر عنها القرآن بالإلهام تارة [وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا] (١) ويعبر عنها بالهداية تارة [وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ] (٢)

وفي الحديث عن النفس تجد القرآن الكريم له أثره العظيم في إصلاح النفوس وتزكيتها وقدم في آياته الإرشادات التي تمكن الإنسان من الوصول بنفسه وروحه إلى السواء والحفاظ على نفسه في سلام واطمئنان مستمر وتجنبه ما يمكن أن تتعرض له النفس من اضطرابات(٣).

ونعرض تلك الإرشادات فيما يلي :

١- التوبة: قال الله عز وجل: {وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ}(٤) وقال سبحانه وتعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَى رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ} (٥)وقال الله تعالى:

---

(١) سورةالشمس٧-٨

(٢) سورةالبلد:١٠

(٣) تزكية النفوس وتربيتها كما يقررها علماء السلف ، دكتور أحمد فريد (ص ٦٩) طبعة دار القلم .

(٤) النور:٣١

(٥) التحريم:٨

{قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ}[١].

٢- محاسبة النفس : يقول ابن القيم رحمه الله :... (ومما يعين على هذه المراقبة : معرفته أنه كلما اجتهد فيها اليوم استراح منها غداً إذا صار الحساب إلى غيره، وكلما أهملها اليوم اشتد عليه الحساب غدا، ومما يعينه عليها أيضاً معرفته أن ربح هذه التجارة سكنى الفردوس والنظر إلى وجه الرب سبحانه، وخسارتها دخول النار والحجاب عن الرب تعالى،) [٢].

٣- العلم وتدبر القرآن : كانت أولي كلمات القرآن هي اقرأ ، وقال تعالى: {يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آَمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ}[٣] ، قال الله عز وجل: {كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آَيَاتِهِ}[٤] وقال سبحانه وتعالى: {أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآَنَ}[٥] وقال الله تعالى : {وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآَنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ}[٦] .

٤- ذكر الله : قال الله تعالى: {الَّذِينَ آَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} [٧]وقول الله عز وجل: {وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ

---

(١) الزمر: ٥٣
(٢) إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان ٨٠/١
(٣) المجادلة :١١
(٤) ص :٢٩
(٥) محمد:٢٤
(٦) الإسراء:٨٢
(٧) الرعد:٢٨

الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ}[١] وقوله تعالى: {إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ} [٢]

٥- الاستغفار: قال الله تعالى : {وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ} [٣]وقال تعالى: {وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا}[٤]

٦- توبيخ النفس لحملها علي الطاعة : يقول الغزالي رحمه الله: (إن لازمت نفسك بالتوبيخ والمعاتبة والعذل والملامة كانت نفسك هي النفس اللوامة التي أقسم الله بها ورجوت أن تصير النفس المطمئنة المدعوة إلى أن تدخل في زمرة عباد الله راضية مرضية، فلا تغفلن ساعة عن تذكيرها ومعاتبتها، [٥].

فينبغي على الإنسان أن يعمل على إكمال نفسه وإصلاحها فهذه النفس تصاب بالأعراض التي تصاب بها الأبدان، فهي محتاجة إلى تغذية دائمة و رعاية، ومتابعة للازدياد من الخير كما يزداد البدن من الطاقات والمعارف.

---

(١) الزخرف :٣٦

(٢) الأعراف:٢٠١

(٣) آل عمران ١٣٥

(٤) النساء ١١٠

(٥) إحياء علوم الدين للغزالي ج٤ ص ٣٨٢.

المبحث الثالث

العلاج النفسي بالقرآن

الدلالات النفسية في آيات القرآن الكريم

القرآن كتاب الله المعجز في ألفاظه ومعانيه ودلالات ألفاظه وهو المعجزة الباقية الخالدة .

يقول تعالى في سورة الحشر {لَوْ أَنْزَلْنَا هَٰذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ}(١) يظهر تأثير القرآن في الآية صريحاً فإنه لو أنزل على صم الجبال لفلقها وشققها ؛ لما يودعه فيها من هيبة الله وجلاله فكيف حالة حينما يتلي على النفس الإنسانية؟

قال تعالي في كتابه الكريم ({ فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى}(٢) ،فقد تكفل الله – عزّ وَجلَّ – لمن اتبع هداه، واستجاب لأمره، والتزم بشرعه، ألا يضل في الدنيا ولا في الآخرة، ولا يشقى فيهما، فله الهداية التامة، وله السعادة والأمن في الدنيا والآخرة(٣).

يقول تعالي : {إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا}(٤) قال قتادة رحمه الله ــ في بيان تفسير هذه الآية "إن القرآن يدلكم على دائكم ودوائكم فأما دائكم فالذنوب

---

(١) سورة الحشر : ٢١

(٢) سورة طه : ١٢٣

(٣) تفسير القرآن العظيم (تفسير ابن كثير) ج٥ – ٣١٦

(٤) سورة الإسراء: ٩

والخطايا وأما دواؤكم فالاستغفار"[١] ، وهو تفسير يؤكد على شمول القرآن وقدرته علي علاج كل داء ، وفيه كل دواء ، وفقط علينا البحث والتدبر لمعرفتها في آيات القرآن العظيم.

وفي وقوله تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاء لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ}[٢]

فالقرآن الكريم موعظة وتذكير وبشارة للمؤمنين ، قال جرير بن عبد الله البجلي: "أوصيكم بتقوى الله، وأوصيكم بالقرآن؛ فإنه نور بالليل المظلم، وهدى بالنهار، فاعملوا به على ما كان من جهد وفاقة، فإن عرض بلاء فقدِّمْ مالك دون دينك، فإن تجاوز البلاء -أي زاد، ولم يدفعه المال- فقدم مالك ونفسك دون دينك؛ فإن المسلوب من سُلِب دينُه، واعلم أنه لا فاقة بعد الجنة، ولا غنى بعد النار[٣].

قال تعالى : { وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحاً مِّنْ أَمْرِنَا مَا كُنتَ تَدْرِي مَا الْكِتَابُ وَلَا الْإِيمَانُ وَلَكِن جَعَلْنَاهُ نُوراً نَّهْدِي بِهِ مَن نَّشَاءُ مِنْ عِبَادِنَا}[٤] ، في الآيات الحديث عن القرآن والكناية عنه بنور الهدي لان النور يضيء ويهدي إلى طريق الصواب ، ولأنه أيضا يبين الأمراض ويحدد أمراض النفس المهلكة التي سطَّرتها آيات القرآن الكريم.

---

(١) الدر المنثور في التفسير بالمأثور- تأليف جلال الدين السيوطي ج٥ ص ٢٤٥ - عن مركز هجر للبحوث والدراسات العربية والإسلامية الطبعة الأولي ٢٠٠٣

(٢) سورة يونس :٥٧

(٣) سير أعلام النبلاء (٣/١٧٤- ١٧٥)

(٤) الشورى : ٥٢

جاء قوله سبحانه وتعالي : {الَّذِينَ آمَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}(١)

تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ بذكر رحمته ومغفرته بعد القلق والاضطراب من خشيته، كقوله ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلى ذِكْرِ اللَّهِ أو تطمئن بذكر دلائله الدالة على وحدانيته، أو تطمئن بالقرآن لأنه معجزة بينة تسكن القلوب وتثبت اليقين فيها(٢)

والقرآن فيه شفاء لجميع الأدواء لما في الصدور، قال تعالى: {وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَاراً}(٣) .

كما أن القرآن هداية ونور، قال تعالى:{يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلامِ وَيُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ}(٤) وكما هو هداية ونور فهو أيضاً يبشر بعظيم الأجر، والقرآن فيه تبيان كل شيء، قال تعالى:{مَا فَرَّطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ}(٥) ، وقال تعالى {وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَاناً لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدىً وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ}(٦)

فالقرآن هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية والبدنية ، وأدواء الدنيا والآخرة ، فما من مرض من أمراض القلوب والأبدان إلاّ وفي القرآن سبيل الدلالة على دوائه وسببه .

---

(١) الرعد ٢٨

(٢) الكشاف للزمخشري ٥٨٢/٢

(٣) الإسراء٨٢

(٤) المائدة : ١٦

(٥) الأنعام : ٣٨

(٦) النحل : ٨٩

الآيات تبين أن هذا الكتاب دواء وشفاء لكل داء في النفس البشرية ويهدي للتي هي أقوم بين عالم الضمير والشعور وبين ظاهر الإنسان وباطنه وبين مشاعره وسلوكه، وبين عقيدته وبين عمله وبين علاقات الناس بعضهم ببعض أفراداً وأزواجاً ومجتمعات وحكومات وشعوباً ودولاً وأجناساً، والقرآن الكريم فيه علاج للنفوس والأرواح ، ومن صحَّ ذلك فيه : كان سبباً لطرد الآفات والأمراض من بدنه ، والقرآن بهذا الاعتبار شفاء وعلاج لكثير من الأمراض

ويقول ابن القيم رحمه الله (وقد جربنا نحن وغيرنا من هذا أمورا كثيرة ورأيناها تفعل ما لا تفعل الأدوية الحسية بل تصير الأدوية الحسية عندها بمنزلة أدوية الطرقية عند الأطباء وهذا جار على قانون الحكمة الإلهية ليس خارجا عنها ولكن الأسباب متنوعة فإن القلب متى اتصل برب العالمين خالق الداء والدواء ومدبر الطبيعة ومصرفها على ما يشاء كانت له أدوية أخرى غير الأدوية التي يعانيها القلب البعيد منه) (١)

هذا منهج القرآن في التبشير والعقبى الحسنة، وكذلك في التخويف والتهديد بالعقبى السيئة لمن حاد عن الطريق القويم، لذا فهو يعتمد على الضمير الإنساني والرقابة الذاتية والعلاقة الربانية بين العبد وربه، وهنا يكمن دور القرآن العظيم في كبح جماح النفس الشريرة والرجوع إلى الحق والصواب.

(١) زاد المعاد في هدي العباد – ابن القيم الجوزية (٤ج /ص ٣٥٢) مؤسسة الرسالة الطبعة الثالثة عام ١٩٩٨

وإذا كان -تعالى- يصف أهل الجنة بقوله: {وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غِلٍّ }[١] ، حتى ورد أن الأحقاد والبغضاء على أبواب الجنة كمبارك الإبل، فإن هذا يدل على أن طهارة القلوب من الضغائن والأحقاد من أعظم القربات، ومن أعظم مقاصد الشريعة ومقاصد القرآن الكريم، وأنه سبب لشفاء المشكلات الإنسانية الاجتماعية والسياسية والأسرية والبيئية؛ التي أصبح العالم يتوجع منها ويتخوّف من مخاطرها المحدقة بالحياة البشرية، وهو دعوة إلى معالجة الأسباب، وإزالة الأمراض، وإلى الصبر على تلك الحالات والمشكلات؛ التي لا يجد الإنسان لها شفاءً،

كما في قوله تعالى: {تَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ}[٢] ، فهذا يدعوك إلى التوكل على الله ، {وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ، فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ، وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ}[٣]

---

(١) الحجر: ٤٧

(٢) الفرقان: ٥٨

(٣) الحجر:٩٧-٩٩

أثـر تلاوة القرآن على مستمعيه

يقول ابن قيم الجوزية (إذا أردت الانتفاع بالقرآن فاجمع قلبك عند تلاوته وسماعه وألق سمعك، فإنه خطاب منه لك على لسان رسوله ،قال الله تعالى { إن في ذلك لذكرى لمن كان له قلب أو ألقى السمع وهو شهيد } ، ويبيّن هنا ما يقع في النفوس عند تلاوته القرآن وسماعه من الورع وما يملأ القلوب هيبة والنفوس خشية) [١]

لِمَنْ كانَ لَهُ قَلْبٌ أي قلب واع، لأنّ من لا يعي قلبه فكأنه لا قلب له. وإلقاء السمع، الإصغاء وَهُوَ شَهِيدٌ أي حاضر بفطنته، لأنّ من لا يحضر ذهنه فكأنه غائب[٢]

وإلحاقا بالقول السابق يقول الدكتور (جفري لانغ) وهو أمريكي اعتنق الإسلام في كتابه الذي يروي فيه رحلته ومذكراته مع الإسلام : (و هناك آيات أخرى أيضاً تريح المرء و تعيد طمأنته بأن الله لا يتخلى عن أولئك الذين يبحثون عنه ، فعندما قرأت السورة الثالثة و التسعين (سورة الضحى) تأثرت كثيراً لوعدها بمحبة الله المغذية للروح لدرجة أني بكيت لما يزيد عن نصف ساعة على ما أعتقد – شعرت كطفل ضائع أنقذته أمه بعد طول عذاب ، و ذلك أن هذه السورة تخبرنا أن الله لن يتخلى عنا في أحلك الظروف أو في تلك التي أكثرها إشراقاً إذا ما توجهنا إليه في الصلوات) [٣]

---

(١) كتاب الفوائد مجموعة لابن القيم الجوزية من (١٥-١٧)طبعة دار عالم الفوائد والآية من سورة ق :٣٧

(٢) الكشاف للزمخشري ٣٩١/٤

(٣) الصراع من أجل الإيمان : جفري لانغ ص ١١٨-٢٢٠

والقرآن هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية والبدنية وأدواء الدنيا والآخرة وما كل أحد يؤهل ولا يوفق للاستشفاء به وإذا أحسن العليل التداوي به ووضعه على دائه بصدق وإيمان وقبول تام واعتقاد جازم واستيفاء شروطه لم يقاومه الداء أبدا وكيف تقاوم الأدواء كلام رب العالمين الذي لو نزل على الجبال لصدّعها أو على الأرض لقطعها ، فما من مرض من أمراض القلوب والأبدان إلا وفي القرآن سبيل الدلالة على دوائه وسببه والحمية منه لمن رزقه الله فهما في كتابه[١]

ومسالك القرآن في التأثير على النفس وأثر ذلك في فهم النص القرآني وتحليله، مدلولات الإيحاءات والمؤثرات التي يستجلبها القرآن ويوظفها في إثارة النفوس وتحريكها، أصل متوقف على علوم كثيرة منها علم النفس و هو المعني بالبحث في طبيعة النفس البشرية وكيفية صدور الأفعال منها وكيفية استجابتها للمؤثرات المختلفة.

والقرآن الكريم جاء بتصور كامل للنفس البشرية وطبيعتها وأطوارها، وقد سار في تطبيقاته العملية وفي سرده لمقاصده وفي نسجه لكلماته وآياته وفق منهج رباني راق في التعامل مع النفس والتأثير فيها.

---

(١) محمد جميل الحبال ووميض العمري – الطب في القران ص ٧٨– دار النفائس – الطبعة الأولي ١٩٩٧

أثر الاستماع إلي القرآن الكريم حسب الأبحاث العلمية

في دراسة ميدانية اجراها الدكتور صالح ابراهيم الصنيع استاذ علم النفس بعنوان (أثر حفظ القرآن الكريم على مستوى الصحة النفسية) .

خلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية وآلة احصائية بين ارتفاع مقدار الحفظ وارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى الطلاب والطالبات وتم اجراء الدراسة على مجموعة من طلاب وطالبات معهد الإمام الشاطبي للدراسات القرآنية في محافظة جدة وكان عددهم ١٧٠ طالبا وطالبة[(١)]

واكتشف العالم "هنريك ويليام دوف" أن الدماغ يتأثر إيجابياً أو سلبياً لدى تعريضه لترددات صوتية محددة. فعندما قام بتعريض الأذن إلى ترددات صوتية متنوعة وجد أن خلايا الدماغ تتجاوب مع هذه التردد وأثبتت الأبحاث أن صوت القرآن هو عبارة عن أمواج صوتية لها تردد محدد، وطول موجة محدد، وهذه الأمواج تنشر حقولاً اهتزازية تؤثر على خلايا الدماغ وتحقق إعادة التوازن لها، مما يمنحها مناعة كبيرة في مقاومة الأمراض بما فيها السرطان، إذ أن السرطان ما هو إلا خلل في عمل الخلايا[(٢)]

ووفق أحدث الاكتشافات أن أي مرض لا بد أنه يحدث تغيراً في برمجة الخلايا، فكل خلية تسير وفق برنامج محدد منذ أن خلقها الله وحتى تموت، فإذا حدث خلل نفسي أو فيزيائي، فإن هذا الخلل يسبب فوضى في

---

(١) مكتبة الفا العلمية(الكترونية) بحث منشور عن الطاقة الكهرومغناطيسية للدماغ ٢٩ ديسمبر ٢٠١٢..

(٢) انظر المجلة العربية للعلوم النفسية ، مجلة اكاديمية مختصة تصدرها الكترونيا شبكة العلوم النفسية العربية المجلــــد الثامن- العــــدد ٣٢-٣٣- ٢٠١٢

النظام الاهتزازي للخلية، وبالتالي ينشأ عن ذلك خلل في البرنامج الخلوي. ولعلاج ذلك المرض لا بد من تصحيح هذا البرنامج بأي طريقة ممكنة[١]

فالخلايا العصبية تتأثر بكلام الله تعالى!!فخلايا الدماغ في حالة اهتزاز دائم، هذه الخلايا تحوي برنامجاً معقداً تتفاعل من خلاله مع بلايين الخلايا من حولها بتنسيق مذهل يشهد على عظمة الخالق تبارك وتعالى، وإن أي مشكلة نفسية سوف تسبب خللاً في هذا البرنامج مما ينقص مناعة الخلايا وسهولة هجوم المرض عليها. وقد ثبت أن الاستماع إلى القرآن يؤثر على خلايا الدماغ وينشطها ويعيد برمجتها [٢]

يقول تعالى: (وَلَوْ أَنَّ قُرْآنًا سُيِّرَتْ بِهِ الْجِبَالُ أَوْ قُطِّعَتْ بِهِ الْأَرْضُ أَوْ كُلِّمَ بِهِ الْمَوْتَى بَلْ لِلَّهِ الْأَمْرُ جَمِيعًا) [٣]

(وَلَوْ أَنَّ قُرْآناً) جوابه محذوف، والمعنى: ولو أن قرآنا (سُيِّرَتْ بِهِ الْجِبالُ)عن مقارّها، وزعزعت عن مضاجعها (أَوْ قُطِّعَتْ بِهِ الْأَرْضُ) حتى تتصدع وتتزايل قطعاً (أَوْ كُلِّمَ بِهِ الْمَوْتى) فتسمع وتجيب، لكان هذا القرآن لكونه غاية في التذكير واشتماله على ما فيه صلاح الدارين وإن السعيد كل السعيد من تمسك بحبله والشقي كل الشقي من أعرض عنه إلى هواه ،[٤]

---

(١) دراسة منشور ملخص عنها على جريدة الرياض على الرابط التالي:
id=٢٦٢٧١&http://www.arabnet٥.com/news.asp?c=٢

(٢) أبحاث المؤتمر العالمي الأول للعلاج بالقرآن – أبو ظبي – ٢٠٠٧.

(٣) سورة الرعد:٣١

(٤) الكشاف للزمخشري ٢/٥٢٦

ونستطيع القول أن الاستماع المتكرر لآيات القرآن يؤدي إلى الفوائد التالية :

زيادة في مناعة الجسم ، زيادة في القدرة على الإبداع ، زيادة القدرة على التركيز ، تغيير ملموس في السلوك والقدرة على التعامل مع الآخرين وكسب ثقتهم ، الهدوء النفسي وعلاج التوتر العصبي علاج الانفعالات والغضب وسرعة التهور ، القدرة على اتخاذ القرارات السليمة ، تطوير الشخصية والحصول على شخصية أقوى ، ومن هنا تجد القرآن يصبح شفاءً لمن يؤمن به ولمن يفقهه ويعمل به، ومن لا يفقه القرآن ولا يعمل به ستتوقف استفادته عند الحدود الدنيا التي لا تفيد ولا تبعث السكينة على قلبه(١).

يقول ابن القيم رحمه الله: (وليس طبه صلى الله عليه وسلم كطب الأطباء ، فإن طب النبي صلى الله عليه وسلم متيقن قطعي إلهي ، صادر عن الوحي ، ينتفع به من تلقاه بالقبول ، واعتقاد الشفاء به ،والقرآن الذي هو شفاء لما في الصدور – إن لم يتلق هذا التلقي – لم يحصل به شفاء الصدور من أدوائها ، بل لا يزيد المنافقين إلا رجسا إلى رجسهم ، كما أن شفاء القرآن لا يناسب إلا الأرواح الطيبة والقلوب الحية) (٢).

---

(١) تزكية النفوس وتربيتها كما يقررها علماء السلف ، دكتور أحمد فريد (ص٤٥)

(٢) زاد المعاد في هدي خير العباد – ابن القيم الجوزية. ج ٤ / ٣٤-٣٥

مضمون منهج العلاج النفسي بالقرآن الكريم:

أنزل سبحانه وتعالى القرآن الكريم لهداية الناس وتعليمهم قيماً سامية في التفكير والحياة وإرشادهم إلى السلوك السوي السليم الذي فيه صلاح الإنسان وخير المجتمع وتوجيههم إلى الطرائق الصحيحة لتربية النفس وتنشئتها التنشئة السليمة. قال تعالى {يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاء لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ} (١)

يختلف علم النفس الإسلامي في النظر إلى الإنسان من جهة المرض، عن علم النفس الحديث فيما يتعلق بالقلب والنفس، فيركز علم النفس الحديث على آفات النفس وهي صفات مفطورة عليها كمكونات للشخصية، وينسى المجاهدة والرياضة النفسية والتوكل وإسقاط التدبير مع الله كطريق إيماني للصحة النفسية، بل يتغافل عن ذكر اللطائف الربانية التي أودعها الله في الإنسان وجعلها نبراساً تستضئ به القلوب. كالروح والعقل(٢)

يستند منهج القرآن الكريم على عدة ركائز

١-ترسيخ العقيدة الصحيحة في النفوس

الإيمان بالله تعالى وتوحيده أساس هام في علاج المرض النفسي وتحقيق الصحة النفسية للإنسان. ويجعله أكثر ثقة بنفسه وأكثر قدرة على الصبر والمصابرة وتحمل متاعب الحياة وعلى الشعور بالرضا والطمأنينة

---

(١) سورة يونس٥٧

(٢) نحو علم نفس إسلامي، د. حسن محمد الشرقاوي ص١٧٣-١٧٩ عن مؤسسة شباب الجامعة الطبعة الاولي ١٩٨٨.

قال تعالى[الَّذِينَ آمَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ] (١)

ففي سورة الإسراء يقول تعالى: {وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لاَ يُؤْمِنُونَ بِالآخِرَةِ حِجَاباً مَّسْتُوراً * وَجَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَن يَفْقَهُوهُ وَفِي آذَانِهِمْ وَقْراً وَإِذَا ذَكَرْتَ رَبَّكَ فِي الْقُرْآنِ وَحْدَهُ وَلَّوْاْ عَلَى أَدْبَارِهِمْ نُفُوراً (٢)}. يترك القرآن الطمأنينة في النفس لمجرد سماعه حتى دون فهم وتدبر ، فالتراكيب اللفظية والإيقاعات الصوتية المعجزة تجعلنا في حالة هدوء واسترخاء.

وفي الآيات يقين وجود الله {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ(٣) }قوة عظيمة وهائلة تساند وتحمي، تأخذك بعيدا إلى ملكوت إلهي تنعكس فيه قدرته سبحانه وتعالى فيلقي الأمان في القلب ويخفت الكرب الذي نحياه بسبب ضغوط الحياة المختلفة واضطراب توافقنا مع الناس والأشياء.

كما ثبت لدى علماء النفس والطب أن التوبة تشفي الكثير من الأزمات والأمراض النفسية لأنها تعين على إعادة تكيف الإنسان مع نفسه ، كما في قوله تعالي {إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا(٤)}

---

(١) سورة الرعد :٢٨

(٢) سورةالإسراء:٤٥

(٣) الرعد:٢٨

(٤) النساء : ١٧

ويساعد الإيمان بالقضاء والقدر الإنسان على تحمل ما قد يصيبه من مصائب الدهر فلا يلوم نفسه ويؤنبها ويعنفها ولا يشعر بالحسرة واليأس والضغوط. قال تعالى{:مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَن يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ} (١) ، هذا وتجد في القرآن شيئ ما يدفع عن صاحبه كل مشاعر الخوف من أي قوة في هذه الحياة ، لأنه على ثقة أنه لن يصيبه إلا ما كتبه الله وشاء. قال تعالى{:إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ}(٢)

٢-إصلاح النفس بالعبادات

تؤدي العبادات جميعها قولاً وفعلاً إلى إحساس النفس بالراحة والرضا كما تؤدي إلى التخلص من مشاعر الإثم والذنب والقلق والتوتر والصراع والغضب والضيق والوهم والشك والريبة والكره ولاشك أن التطورات التكنولوجية وغيرها تسببت في ترك آثارها على المجتمع ، ومعظم تلك الآثار ظهرت في صورة اضطرابات نفسية يتعرض لها بعض الناس ويتعرضون للكثير من الضغوط الانفعالية والصراع النفسي .

والعبادات الإسلامية لها تأثيرات إيجابية على الحالة النفسية والاجتماعية للإنسان، فهي كما نفهم من أهدافها ومقاصدها الشرعية تستهدف إصلاح الإنسان من الداخل وضبط علاقاته بالآخرين، ولو نظرنا لكل فريضة على حدة لوجدنا أن لها مكاسب ومنافع من الناحية النفسية ،

الصلاة مثلاً تهذب سلوكيات الإنسان وتربطه بخالقه وتصرفه عن سلوكيات خاطئة كثيرة، وهذا سر قول الحق سبحانه وتعالى: (إِنَّ الصَّلَاةَ

---

(١) سورة التغابن:١١

(٢) سورة الأحقاف :١٣

تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ) [١] [١] والفحشاء والمنكر جرائم سلوكية لا أخلاقية، ولذلك نادراً ما تجد إنساناً يصلي بانتظام، وله سلوكيات خاطئة .

أمّا الصيام فهدفه كما جاء في القرآن الكريم (التقوى)في قوله تعالى (يَا أَيُّهَا الّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلّكُمْ تَتّقُونَ[٢])[٢]

للصوم فائدتان رياضة الإنسان نفسه عن ما تدعوه إليه من الشهوات، والاقتداء بالملأ الأعلى على قدر الوسع ،وسبب فرضية الصوم هو رجاء حصول التقوى لكم [٣] [٣]

والتقوى كلمة شاملة جامعة لحالة سلوكية ومزاجية نادرة، والإنسان الذي يتحلى بصفة التقوى تلتقي فيه كل الفضائل ويعيش في سعادة حقيقية فهو قانع بما رزقه الله به، وهو مدرك لرسالته في الحياة لهذا فهو يعيش حالة نادرة من التوازن النفسي.

ويعدّ الوضوء وسيلة مماثلة للوسائل التي يستخدمها أطباء العلاج النفسي لعلاج مرضاهم، بالماء فغسل الأعضاء بشكل مستمر يساهم في التخفيف من حدة التوتر والتقليل من وطأة الأحزان والهموم فجسم الإنسان تنتشر في أجزائه شعيرات عصبية تتأثر بكل ما يتلقاه العقل والجسد من انفعالات، وتعريض هذه الشعيرات للماء يؤدي لبرودها وتهدئتها.

---

(١) العنكبوت: ٤٥

(٢) سورة البقرة :١٨٣

(٣) البحر المحيط أبو حيان ١٧٩/٢

ووقوف المؤمن بين يدي الله يُشعره بضَعفه أمام هذا الإله العظيم، مما يساعده على إزالة كل ما ترسّب في باطنه من مخاوف وانفعالات سلبية، ولذلك قال تعالى:﴿ إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾(١)

الصلاة علاج ناجع للغضب والتهوّر؛ تُعلّم الإنسان كيف يكون هادئًا، وخاضعًا لله عزّ وجلّ، وتُعلّمه الصبر.

وخص الصَّلاةَ والزَّكاةَ بالذكر وقد تضمنهما عمل الصَّالِحاتِ تشريفا لهما، وتنبيها على قدرهما، إذ هما رأس الأعمال الصلاة في أعمال البدن، والزكاة في أعمال المال ،{وَلاَ خَوْفٌ عَلَيْهِمْ} لا من أنفسهم على أنفسهم، ولا من أحبابهم عليهم، {وَلاَ هُمْ يَحْزَنُونَ} ؛ لأن أي شيء فاتهم من الخير سيجدونه مُحضرا أمامهم. (٢)

وأكدت الدراسة أن المحافظة على أداء الصلاة خمس مرات ،مع التسبيح والدعاء وذكر الله بعد الفراغ منها، تمدنا بأحسن نظام للتدريب على الاسترخاء والهدوء النفسي مما يساهم في التخلص من القلق والتوتر العصبي والتي تمتد وتستمر مع المسلم إلى ما بعد الصلاة فترة من الوقت، وقد يواجه –وهو في حالة الاسترخاء– بعض الأمور أو المواقف المثيرة للمرض النفسي أو قد يتذكرها وتكرار تعرض الفرد لهذه المواقف وهو في حالة استرخاء، والهدوء النفسي عقب الصلوات يؤدي إلى "الانطفاء" التدريجي

---

(١) سورة البقرة:٢٢٧

(٢) المحرر الوجيز لابن عطية الأندلسي ٣٧٤/١ ط دار الكتب العلمية بيروت ١٤٢٢ه

للقلق والتوتر، وبذلك يتخلص من القلق الذي كانت تثيره هذه الأمور أو المواقف[١].

أيضاً من يحرص على أداء الزكاة والعطف على الفقراء والمحتاجين هو إنسان خير يعيش حالة من الرضا الداخلي ويحظى بحب واحترام وتقدير الناس.. والحج هو الآخر رحلة روحية يضحي فيها الإنسان بماله وراحته ويبذل كل جهده لإرضاء خالقه، فهدف الحج هو الارتقاء النفسي والسلوكي بالإنسان[٢]،

من هنا فإنّه ليس من قبيل الدجل والشعوذة الطبية أن يعتمد كثير من أطباء الأمراض النفسية والعصبية المسلمين على البعد الديني في دراساتهم لأحوال مرضاهم والتعامل مع الالتزام الديني كأحد أدوات العلاج التي تحقق نتائج مبهرة.

٣-ترسيخ المفاهيم الأخلاقية

ويعتبر القرآن خُلقي في منهجه فيحترم كرامة الإنسان ويصونها ويعتمد في الوقاية والشفاء على بث المبادئ الخلقية والفضائل الحميدة في نفس الفرد.

---

(١) بقلم عبد الدائم الكحيل www.kaheel٧.com/ar

المحاسبي، فهم الصلاة،المحاسبي ص١٨تحقيق: محمد عثمان الخشت، (القاهرة: مكتبة القرآن، ١٩٨٣م .

(٢)أثر العبادات على الإنسان

http://www.telegraph.co.uk/culture/books/١٠٩١٤١٣٧/What-God-does-to-your-brain.html

ولقد دلت الأبحاث على أن هناك ارتباط بين الانحراف الخلقي والمرضي ويؤدي كلاهما للآخر [١].

لمخالفة المنهج الإسلامي آثاراً وخيمة تنعكس على كل جوانب الحياة ، وعلى الأفراد والمجتمعات. ذلك أن من ينهج سبل الانحراف مبتعدًا عن منهج الإسلام يقيض له من يجلب القلق والاضطراب لتمرده على خالقه سبحانه وتعالى، قال عز وجل: (وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَاناً فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ) [٢]

والمَعْنى ومَنْ يُعرضْ عنه لفرطِ اشتغاله بزهرةِ الحياة الدُّنيا وانهماكه في حظوظها الفانيةِ والشهواتِ {نُقَيّضْ لَهُ شَيْطَاناً فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ} لا يفارقُه ولا يزالُ يوسوسُه ويُغويهِ[٣]

والشياطين لا تعد الإنسان إلا بما يجلب له القلق والاضطراب، فتوسوس له بالفقر، وضيق الحال، والطمع فيما عند الغير، وعدم القناعة بالموجود. قال تعالى: (الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُمْ بِالْفَحْشَاءِ) [٤]

أي يسول لكم وقوعه في المستقبل إذا أنفقتم خيار أموالكم، وذلك بما يلقيه في قلوب الذين تخلقوا بالأخلاق الشيطانية، وهذا ارتقاء في التحذير من الخواطر الشيطانية التي تدعو إلى الأفعال الذميمة[٥]

---

(١) الإكتآب دعزت عبد العظيم الطويل ٦٩.ط. المعارف الحديثة الطبعة الأولى

(٢) سورة الزخرف ٣٦

(٣) تفسير أبي السعود ٤٧/٨

(٤) سورة البقرة:٢٦٨

(٥) التحرير والتنوير الطاهر بن عاشور ٦٠/٣

أما المؤمنون فليس له عليهم سلطان؛ قال تعالى: (إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ) (١)

مما سبق تجد أهم خصائص منهج القرآن في علاج المرض النفسي ترسيخ الإيمان في قلب الإنسان ، لما يحمل هذا الإيمان من قيمة علاجية ووقائية ومن خصائصه أيضاً أنه يخدم كرامة الإنسان ويعتمد على بث المبادئ الخلقية ويدعو الفرد إلى القيم والمبادئ السائدة في المجتمع. كذلك من خصائصه أنه يقدم المساعدة للفرد والثقة بالنفس، فهو يقوم على إقناع المريض بالحلول المنطقية العقلية ويستهدف تعديل سلوك الفرد في إطار «الإسلام الدين المعاملة» ولا يعتمد الأسلوب الإسلامي على الأمور الفلسفية أو الوهمية لذا فإنه علاج واقعي ، وذلك لان الدين الإسلامي بشكل عام "يدور حول تنظيم علاقة العبد بخالقه تنظيما يحقق في المقام الأول علاقة انسجاميه ومستقيمة بين العبد وربه، وفي المقام الثاني يحقق التوازن والانسجام المنشودين بين مطالب الروح والعقل والنفس والجسد"(٢)

وتجد البحوث العلمية تؤكد نجاح هذا الأثر النفسي للإيمان بالله، والاتصال بالكتاب العزيز في شفاء النفس من أمراضها وتحقيق الشعور بالأمن والطمأنينة والوقاية من الشعور بالقلق والصراع النفسي"(٣)

---

(١) سورة النحل:٩٩

(٢) كتاب الصحة النفسية للدكتور سامر جميل رضوان ص ٢٣ عن دار المسيرة عمان الطبعة الثانية

(٣) أحمد ماهر البقري، خطوات في الدين والنفس د. أحمد ماهر البقري ص٩٠ ، مفهوم الإعجاز القرآني حتى القرن السادس، د.أحمد جمال العمري ص٢٣٤دار المعارف،

وتنظيم النفس وتحقيق التوازن بين كافة الاحتياجات والرغبات والدوافع فلا تطغى حاجة على أخرى ولا تلغي رغبة قيمة هذا التوازن الداخلي يتحقق بمساعدة القرآن واستيعابه

{وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَاراً}[١].

(١) سورة الاسراء:٨٢

خاتمة البحث

الحمد لله على اتمام هذا البحث والشكر لله على توفيقي لإتمامه وما كان له أن يكون إلا بتوكلي على الله ، فمن يتوكل على الله فهو حسبه ... أما بعد

فيما يلي ما ترتب على عرض ما سبق من النتائج والتوصيات

أولا : النتائج

١. أن منهج القرآن الكريم في علاج المرض النفسي قائم على خطاب إلهي موجه للمؤمنين فـــي كتاب الله العزيز ، يهدف إلي دعم الناحية النفسية وتقوية معنوياتهم والتسرية عـــن نفوســـهم وتطوير كفاءاتهم الذاتية في مواجهة الضغوط النفسية، الناتجة عن مـــصاعب الحيـــاة العديـــدة، ووقايتهم من إحباطات نفسية سواء كانت قد حدثت بالفعل أو كانت محتملة.

٢. منهج القرآن في علاج المرض النفسي يعتمد على أن تكون الثقة بالله هي الأصل ، وبالتبعية هو يمنح الشفاء فهو المانح والمانع ، إلي أن يصل المريض ليقين بأنه سوف يرفع الله عنه المرض بإذنه .

٣. الدين الإسلامي ثري بإرشاداته وتوجيهاته في التعامل مع النفس الإنسانية.. وكيفية تعديل مواطن الضعف والمرض والاعوجاج فيها برغم أن المرض النفسي في حد ذاته مكون من شقين أحدهما نفسى معنوي أخلاقي والأخر بيولوجي جسماني فإن العلاج يجب أن يكون متكاملاً يعالج آلام النفس بالكلمة والمناقشة وتعديل التفكير والسلوك ويعالج الجسم الذى أختلت وظائفه بالدواء٠مما يؤكد أهمية الدمج بين

العلاج بالعقاقير والأدوية والعلاج النفسي والديني في خطة علاج متكاملة وشاملة كافة النواحي المتعلقة بالمريض.

٤. يقول تبارك وتعالى: {وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ} [١]، القرآن العظيم لا تنتهي معجزاته إلى أن تبدل الأرض غير الأرض والسماوات، ،فلنتفكر ولو قليلا عند قوله تعالى : {وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ[٢]}، تحديداً في هذه الآية نحن نقف أمام سبقاً علمياً في علم البرمجة اللغوية العصبية، لأنها بمجرد أن نطبقها سوف تحدث تأثيراً عجيباً إيجابياً ينعكس على حياتنا النفسية بشكل كامل.

٥. أن التجارب في العالم أجمع قد أقرت بأن أقصر طريق لتحقيق تقدم في الشفاء هو أن يثق المريض بطبيبه ، وهذا ما فعله القرآن مع فارق واحد وهو أن الطبيب في القرآن هو الله سبحانه وتعالى.

٦. أول خطوات منهج القرآن في علاج المرض النفسي في اللجوء الي الله بالدعاء و الطاعات مع الثقة المطلقة أنه هو الذي خلق الكون وما فيه من الأمراض والأسقام، وهو الوحيد على دفعها ، قال تعالي {وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَى وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ} [٣]،

---

(١) سورة الشعراء، الآية ٨٠

(٢) البقرة: ٢١٦

(٣) لقمان ٢٢

٧. تلك الثقة تمنح الإنسان قوة في التعلق بالذي يقدر الأمور كلها ويصرفها سبحانه، ومن تعلق به تعلق بالقوة التي لا تغلب، كما تورث الطمأنينة القلبية، فهو الشافي وحده جلّ وعلا.

توصيات

ما أحوجنا في هذا العصر لمثل هذه الدراسات العلمية التي تزيد المؤمن إيماناً وتسليماً لله عز وجل، وبنفس الوقت تقدم لغير المسلمين برهاناً على صدق تعاليم الإسلام، ولذلك نحن بحاجة لإجراء دراسات تتعلق بالعلاج بالقرآن، ودراسات تتعلق بتأثير حفظ القرآن على الأمراض، ودراسات تتعلق بتأثير الخشوع... وغير ذلك مما أمرنا به ديننا الحنيف.

فالأمراض النفسية تفتك بالمجتمعات غير الإسلامية اليوم، ومنها ما تسرَّب إلى مجتمعاتنا بسبب البعد عن الله وكتابه وأوامره. فالله تعالى يقول: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى * قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا * قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آَيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى * وَكَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَلَمْ يُؤْمِنْ بِآَيَاتِ رَبِّهِ وَلَعَذَابُ الْآَخِرَةِ أَشَدُّ وَأَبْقَى) (١)

هذه الآيات واضحة وصريحة لا لبس فيها، فكل من يبتعد عن الله وذكره لابد أن تتلبسه الهموم والمشاكل والأحزان، فالإسلام عندما أمرنا بالطهارة كان هذا الأمر لمصلحتنا ولإبعاد الأمراض عنا، وعندما نهانا عن الفواحش كان هذا النهي لإبعاد الأمراض الجنسية عنا، وهكذا كل ما جاء به الإسلام هو الخير والنفع لكل مؤمن رضي بالإسلام ديناً وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً.

---

(١) سورة طه: ١٢٤-١٢٧

١ – الاستعاذة بالله من شر ما خلق: لقوله تعالى: (وَإِمَّا يَنــزغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نــزغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّه) [١]

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، حَدَّثَنَا لَيْثٌ، وَحَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ رُمْحٍ – وَاللَّفْظُ لَهُ – أَخْبَرَنَا اللَّيْثُ، عَنْ يَزِيدَ بْنِ أَبِي حَبِيبٍ، عَنِ الْحَارِثِ بْنِ يَعْقُوبَ، أَنَّ يَعْقُوبَ بْنَ عَبْدِ اللهِ، حَدَّثَهُ أَنَّهُ سَمِعَ بُسْرَ بْنَ سَعِيدٍ، يَقُولُ: سَمِعْتُ سَعْدَ بْنَ أَبِي وَقَّاصٍ، يَقُولُ: سَمِعْتُ خَوْلَةَ بِنْتَ حَكِيمٍ السُّلَمِيَّةَ، تَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " مَنْ نَزَلَ مَنْزِلًا ثُمَّ قَالَ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ، حَتَّى يَرْتَحِلَ مِنْ مَنْزِلِهِ ذَلِكَ] [٢]

٢ – قراءة سورة الإخلاص والمعوذتين: قال الإمام النووي رحمه الله تعالى: "إنما رقّى بالمعوذات لأنهن جامعات للاستعاذة من كل المكروهات جملة وتفصيلاً، ففيها الاستعاذة من شر ما خلق، فيدخل فيه كل شيء، ومن شر النفاثات في العقد، ومن السواحر، ومن شر الحاسدين، ومن شرّ الوسواس الخناس.

٣– الارتباط بالقرآن دائمًا وأبدًا، فهو وقاية قبل المرض، وشفاء بعده، قال الله تعالى: (وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاء وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ) [٣].

---

(١) سورة فصلت ٣٦

(٢) رواه الإمام مسلم في صحيحه كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار باب في التعوذ من سوء القضاء ودرك الشقاء وغيره٤/٢٠٨٠ط إحياء التراث العربي بيروت

(٣) سورة الإسراء ٨٢

٤- تجديد الشعور بالتواصل مع الله تعالى، بالطاعات والعبادات، وملازمة الخير وأهله، والاعتقاد أن الخير فيما قدره الله، فما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه.

٥- ضرورة التداوي والأخذ بالأسباب وإتباع العلم والطب لقول النبي صلى الله عليه وسلم حَدَّثَنَا بِشْرُ بْنُ مُعَاذٍ العَقَدِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو عَوَانَةَ، عَنْ زِيَادِ بْنِ عِلَاقَةَ، عَنْ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ، قَالَ: قَالَتِ الأَعْرَابُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَلَا نَتَدَاوَى؟ قَالَ: " نَعَمْ، يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً، أَوْ قَالَ: دَوَاءً إِلَّا دَاءً وَاحِدًا " قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَمَا هُوَ؟ قَالَ: «الهَرَمُ»: وَفِي البَابِ عَنْ ابْنِ مَسْعُودٍ، وَأَبِي هُرَيْرَةَ، وَأَبِي خُزَامَةَ، عَنْ أَبِيهِ، وَابْنِ عَبَّاسٍ وَهَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ [١]

---

(١) رواه الترمذي في سننه كتاب الطب عن رسول الله صلى الله عليه وسلم باب ما جاء في الدواء والحث عليه ٤/٣٨٣ط مصطفى الحلبي مصر

فهرس الآيات القرآنية

	رقم الآية	رقم الصفحة
البقرة		
للهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُمْ مِنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ	٢٥٧	١٣
أَفَكُلَّمَا جَاءَكُمْ رَسُولٌ بِمَا لَا تَهْوَىٰ أَنفُسُكُمُ اسْتَكْبَرْتُمْ فَفَرِيقًا كَذَّبْتُمْ وَفَرِيقًا تَقْتُلُونَ	٨٧	١٦
وَمَن يَرْغَبُ عَن مِّلَّةِ إِبْرَاهِيمَ إِلَّا مَن سَفِهَ نَفْسَهُ	١٣٠	١٧
فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا	٩	٩
وَاتَّقُواْ يَوْماً لاَّ تَجْزِي نَفْسٌ عَن نَّفْسٍ شَيْئاً	٤٨	٧ ، ٢١
لاَ يُكَلِّفُ اللّهُ نَفْساً إِلاَّ وُسْعَهَا	٢٨٦	٢١

آل عمران		
وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ	١٥٤	٣٠، ٣١
وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ	١٣٥	٣٩
النساء		
وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا	٢٨	٢٦
فَلَا وَرَبِّكَ لَا يُؤْمِنُونَ حَتَّىٰ يُحَكِّمُوكَ فِيمَا شَجَرَ بَيْنَهُمْ ثُمَّ لَا يَجِدُوا فِي أَنفُسِهِمْ حَرَجًا مِّمَّا قَضَيْتَ وَيُسَلِّمُوا تَسْلِيمًا	٦٥	٣٢
وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا	١١٠	٣٩
المائدة		
فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ	٣٠	١٥
يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ	١٦	٤٢
فَيُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا أَسَرُّوا فِي أَنْفُسِهِمْ نَادِمِينَ	٥٢	٢٩
مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا	٣٢	٢١

بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا		
الأعراف		
إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ	٢٠١	٣٩
التوبة		
وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خُلِّفُوا حَتَّىٰ إِذَا ضَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ بِمَا رَحُبَتْ وَضَاقَتْ عَلَيْهِمْ أَنْفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ	١١٨	٣٣
يوسف		
قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ	١٨	١٦
وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيَ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ	٥٣	٢١
وَإِلَّا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنْ مِنَ الْجَاهِلِينَ	٣٣	٢٣
فَأَسَرَّهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ	٧٧	٢٩

الرعد		
الَّذِينَ آَمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ	٢٨	٣٨
الحجر		
وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ، فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ ، وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ.	٩٧	٤٤
النحل		
وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَاناً لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدىً وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ	٨٩	٤٢
الإسراء		
وَيَدْعُ الْأِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْأِنْسَانُ عَجُولاً	١١	٢٥
إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يِهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا	٩	٤٠
وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ وَلا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَاراً	٨٢	٥٧، ٤٢ ٦٢

وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لاَ يُؤْمِنُونَ بِالآخِرَةِ حِجَاباً مَّسْتُوراً * وَجَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَن يَفْقَهُوهُ وَفِي آذَانِهِمْ وَقْراً وَإِذَا ذَكَرْتَ رَبَّكَ فِي الْقُرْآنِ وَحْدَهُ وَلَّوْاْ عَلَى أَدْبَارِهِمْ نُفُوراً	٤٥-٤٦	٥١
الكهف		
وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ	٢٨	١٣
الأنبياء		
اقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُعْرِضُونَ	١	٣٤
النور		
وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ	٣١	٣٧
النمل		
وَجَحَدُوا بِهَا وَاسْتَيْقَنَتْهَا أَنفُسُهُمْ ظُلْمًا	١٤	٣٠

الأحزاب		
يَانِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا	٣٢	١٩
ص		
كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آَيَاتِهِ	٢٩	٣٨
الزمر		
وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنزِلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُم مِّن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ العَذَابُ بَغْتَةً وَأَنْتُمْ لاَ تَشْعُرُونَ * أَن تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتَى عَلَى مَا فَرَّطتُ فِي جَنبِ اللَّهِ وَإِن كُنتُ لَمِنَ السَّاخِرِينَ	٥٥-٥٦	٣٤
قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ	٥٣	٣٨

الشوري		
وكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحاً مِّنْ أَمْرِنَا مَا كُنتَ تَدْرِي مَا الكِتَابُ وَلاَ الإِيمَانُ وَلَكِن جَعَلْنَاهُ نُوراً نَّهْدِي بِهِ مَن نَّشَاءُ مِنْ عِبَادِنَا	٥٢	٤١
الأحقاف		
إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ	١٣	٥٢
ق		
خَلَقْنَا الْإِنسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِ نَفْسُهُ ۖ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ	١٦	٣٢
الو اقعة		
فَأَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ مَآ أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ .أَصْحَابُ الْمَشْأَمَةِ مَآ أَصْحَابُ الْمَشْأَمَةِ . وَالسّابِقُونَ السّابِقُونَ	٩	١٨

المجادلة		
يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ	١١	٣٨
الحشر		
لَوْ أَنْزَلْنَا هَٰذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ	٢١	١٢
الجمعة		
وَإِذَا رَأَوْا تِجَارَةً أَوْ لَهْوًا انْفَضُّوا إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَائِمًا قُلْ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ مِنَ اللَّهْوِ وَمِنَ التِّجَارَةِ وَاللَّهُ خَيْرُ الرَّازِقِينَ	١١	١٧
المنافقون		
يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُلْهِكُمْ أَمْوَالُكُمْ وَلَا أَوْلَادُكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ	٩	١٨
التغابن		
مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَن يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ	١١	٥١

التحريم		
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آَمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَى رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ	٨	٣٧
المعارج		
الْإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ، إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا	١٩- ٢٠	٢٨
المدثر		
وَلِيَقُولَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ وَالْكَافِرُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَٰذَا مَثَلًا	٣١	١٩

القيامة		
وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ	٢	٢٤
كَلَّا بَلْ تُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ وَتَذَرُونَ الآخرة	٢١	٢٥
الإنسان		
إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِراً وَإِمَّا كَفُوراً	٣	١٧
الفجر		
يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً	٢٨	٢٤
البلد		
وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَينِ	١٠	١٧ ، ٣٧
لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ	٤	١٩
الشمس		
وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ، فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ، قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ، وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا	١٠	٢٢

فهرس الأحاديث

م	طرف الحديث	الصفحة
١	ألا إن في الجسد مضغة إذا صلحت ..	١٢
٢	مَنْ نَزَلَ مَنْزِلًا ثُمَّ قَالَ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللهِ التَّامَّاتِ	٦٢
٣	نَعَمْ، يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا	٦٣

فهرس المراجع

١.إحياء علوم الدين للإمام أبو حامد الغزالي – المجلد الأول – كتاب رياضة النفس – الطبعة ٣١ –دار الكتاب العربي ٢٠١٠

٢.الأخلاق الإسلامية للمؤلف عبد الرحمن حسن حبنكة – الطبعة الثانية – دار القلم ١٤٢٠هـ

٣.الإسلام وقضايا علم النفس الحديث – للدكتور نبيل السمالوطي– طبعة دار الشروق ١٩٨٠

٤.إعجاز القرآن البياني ودلائل مصدره الرباني ، المؤلف: صلاح عبد الفتاح الخالدي – دار عمار – عمان – الطبعة الأولي – سنه ٢٠٠٠م

٥.إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان طبعة دار الغد الجديد ٢٠٠٤م

٦.الاكتئاب اضطراب العصر الحديث د. عبد الستار إبراهيم ، سلسلة عالم المعرفة عن المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب بالكويت ١٩٩٨ م

٧.الأمراض النفسية والعقلية للدكتور أنور حمودة البنا ٢٠٠٦ م– الطبعة الأولي – دار الفكر العربي.

٨.بحر العلوم ،تفسير السمرقندي – الناشر دار الكتب العلمية بيروت لسنه ٢٠١٠م

٩.التحرير والتنوير المؤلف: محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور التونسي ، الناشر: الدار التونسية للنشر – تونس ١٩٨٤ م

١٠. تزكية النفوس وتربيتها كما يقررها علماء السلف ،تجميع وترتيب دكتور أحمد فريد – الناشر دار القلم ١٩٨٥ م

١١. تفسير القرآن العظيم (تفسير ابن كثير) دار طيبة لسنة ١٤٢٢هـ

١٢. تفسير القرآن الكريم (الفاتحة – البقرة) ، محمد بن صالح العثيمين ، دار ابن الجوزي ، ط ١ ، ١٤٢٣ هـ

١٣. تهذيب مدارج السالكين ابن قيم الجوزية الناشر مؤسسة الرسالة ٢٠١٠ م

١٤. تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان تأليف عبد الرحمن السعدي الناشر: مكتبة دار السلام للنشر والتوزيع – الرياض ٢٠٠٢م
١٥. الجامع لأحكام القرآن تفسير القرطبي طبعة مؤسسة الرسالة بتحقيق د/ عبد الله بن عبد المحسن التركي طبع عام ١٤٢٧م
١٦. خطوات في الدين والنفس خطرات في الدين والنفس، أحمد ماهر البقري الطبعة الأولي ١٩٩٨م
١٧. خواطر الانسان بين منظاري علم النفس والقران تأليف: وليد عبدالله زريق الناشر: دار الكتاب العربي ١٩٩٦ م
١٨. الدر المنثور في التفسير بالمأثور تأليف جلال الدين السيوطي – عن مركز هجر للبحوث والدراسات العربية والإسلامية الطبعة الأولي ٢٠٠٣م
١٩. دراسات في النفس الإنسانية – محمد قطب – عن دار الشروق الطبعة العاشرة
٢٠. الدكتور أحمد هارون مستشار العلاج النفسي وعضو الجمعية العالمية للصحة النفسية في مجلة مصر الطبية ٣٠ نوفمبر ٢٠١٥م
٢١. الدلالات العلاجية النفسية في القرآن الكريم وممارسة علماء الغرب لها د. عبد الفتاح عبد الغني الهمص د. محمد عبد العزيز الجريسي مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات – العدد الثامن – يناير٢٠١٥ م.
٢٢. روح المعاني في تفسير القرآن الكريم والسبع المثاني – المؤلف: محمود شكري الألوسي
٢٣. زاد المعاد في هدي العباد – ابن القيم الجوزية مؤسسة الرسالة الطبعة الثالثة عام ١٩٩٨م.
٢٤. سلسلة اعلام المسلمين الإمام ابن الجوزي دار القلم طبعة ٢٠٠٠ م
٢٥. سير أعلام النبلاء ، شمس الدين الذهبي مؤسسة الرسالة ١٩٨٥ م

٢٦. شرح النووي صحيح مسلم دار إحياء التراث العربي الطبعة الثانية ٢٠١٠م

٢٧. صحيح البخاري – كتاب الإيمان – عن دار اليمامة للتوزيع والنشر

٢٨. الصراع من أجل الإيمان : جفري لانغ طبعة دار الفكر العربي ٢٠١٢م

٢٩. الطب النفسي المعاصر للدكتور أحمد عكاشة مكتبة الأنجلو المصرية طبعة منقحة ٢٠١٠م

٣٠. الطب في القران – محمد جميل الحبال ووميض العمري دار النفائس الطبعة الأولي ١٩٩٧م

٣١. علم النفس: معرفه النفس الانسانية في الكتاب والسنة – سميح عاطف الزين – المجلد الأول .

٣٢. العلوم في القرآن – محمد جميل الحبال ومقداد الجواري دار النفائس – بيروت ١٩٩٨ م.

٣٣. فهم الصلاة، تحقيق: محمد عثمان الخشت، المحاسبي، (القاهرة: مكتبة القرآن، ١٩٨٣م).

٣٤. القرآن وعلم النفس ، محمد عثمان نجاتي – دار الشروق الطبعة السابعة

٣٥. كتاب الاكتئاب – عزت عبدالعظيم الطويل مكتبة المعارف الحديثة الطبعة الأولي .

٣٦. كتاب الصحة النفسية للدكتور سامر جميل رضوان دار المسيرة عمان الطبعة الثانية.

٣٧. كتاب الفوائد – ابن القيم الجوزية دار الكتب العلمية الطبعة الأولي ١٩٧٣م

٣٨. كتاب علم نفس قرآني جديد للدكتور مصطفي محمود دار اخبار اليوم الطبعة الأولي ١٩٩٨.م

٣٩. لسان العرب أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (ابن منظور) عن دار صادر سنة ٢٠٠٣م

٤٠. لسان العرب أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (ابن منظور) عن دار صادر سنة ٢٠٠٣م

٤١. المجلة العربية للعلوم النفسية ، مجلة اكاديمية مختصة تصدرها الكترونيا شبكة العلوم النفسية العربية المجلد الثامن- العدد ٣٢-٣٣ لعام ٢٠١٢م.

٤٢. مجموع فتاوي شيخ الإسلام / أحمد بن تيمية ، أمراض القلوب وشفائها صادر عن وزارة الشؤن الإسلامية

٤٣. محاور أساسية في فهم القرآن مقال لأستاذ دكتور علي جمعة منشور في مجلة حراء العدد ١٧.

٤٤. محاور نقاش ورقة عمل بمؤتمر العلاج بالقرآن بين الدين والطب عقد بقصر الإمارات بإمارة "أبو ظبي" ٢٠٠٧م

٤٥. مدخل إلي علم النفس الإسلامي محمد عثمان نجاتي عن دار الشروق الطبعة الأولي ٢٠٠١ م

٤٦. مرض الغفلة ، لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي أحاديث رمضان ١٤١٥ه

٤٧. مسند الإمام أحمد بن حنبل عن الناشر: جمعية المكنز الإسلامي – دار المنهاج ٢٠٠٨م

٤٨. المصباح المنير في تهذيب تفسير ابن كثير دار السلام للنشر و التوزيع الطبعة الثانية

٤٩. مفهوم الإعجاز القرآني حتى القرن السادس، ، د. أحمد جمال العمري دار المعارف.

٥٠. مقال للدكتور سلمان العودة مايو ٢٠١٢ م

٥١. مقدمة إعجاز القرآن لمصطفى صادق الرافعي دار الكتاب العربي الطبعة ٩.
٥٢. مكتبة الفا العلمية بحث منشور عن الطاقة الكهرومغناطيسية للدماغ ٢٩ ديسمبر ٢٠١٢.م
٥٣. من أسرار القرآن تأليف د/ مصطفي محمود طباعة دار المعارف ٢٠٠٨ م
٥٤. المنهج الإسلامي في الصحة النفسية ـــ جمال ماضي أبو العزائم الطبعة الأولي ١٩٩٤.م
٥٥. الموقع الرسمي للأستاذ الدكتور أحمد جمال ماضي أبو العزايم .
٥٦. نحو طب نفسي إسلامي، سلسلة التنوير الإسلامي وائل أبو هندي (٢٠٠٢): عن دار نهضة مصر
٥٧. نحو علم نفس إسلامي، د. حسن محمد الشرقاوي عن مؤسسة شباب الجامعة الطبعة الاولي ١٩٨٨م
٥٨. نزهة الأعين النواظر لابن الجوزي طبعة دار الرسالة بيروت الطبعة الأولى